J. M.

La Cuisine Pratique

A l'école et dans la famille



LES SOEURS DES SAINTS NOMS
DE JÉSUS ET DE MARIE
OUTREMONT
Montréal

J. M.

La Cuisine Pratique

A l'école et dans la famille



LES SOEURS DES SAINTS NOMS
DE JÉSUS ET DE MARIE
OUTREMONT
Montréal

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE I

LES ALIMENTS

Composition et classification

Tant de méthodes nouvelles ont pris place dans l'étude de la préparation des aliments, qu'aujourd'hui une personne cultivée a besoin de posséder, au moins une connaissance pratique de cet art, pour pouvoir tracer un plan de menu bien équilibré.

On nomme aliment toute matière apte, par son introduction dans l'organisme :

1° A entretenir la chaleur et l'énergie

2° A assurer le renouvellement ou la croissance des tissus

3° A régulariser les fonctions de l'organisme.

La composition du corps humain est à la base de toute l'étude de l'alimentation. C'est cette composition qu'il faut garder intacte, c'est l'équilibre nutritif qu'il faut maintenir ; toute l'alimentation gravite autour de cette impérieuse nécessité.

Les physiologistes ont divisé les aliments en six grandes catégories :

1° L'eau

2° Les hydrates de carbone ou glucides

3° Les protéines ou protides

4° Les corps gras ou lipides

5° Les sels minéraux

6° Les vitamines.

1. — L'eau : Une grande partie d'eau entre dans la composition du corps humain, elle est évaluée aux deux tiers de son poids. L'usage abondant de l'eau est donc nécessaire au maintien d'une bonne santé. Les breuvages, les fruits, les légumes, les soupes et tous les aliments liquides nous en fournissent une certaine quantité, mais quatre à cinq verres d'eau devraient être absorbés entre les repas.

2. — Les hydrates de carbone ou glucides : Les hydrates de carbone sont composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.

Les sucres, les céréales, les fruits et les légumes en sont les sources par excellence. Dans le règne animal, le lait et le foie seuls en renferment.

Les hydrates de carbone sont des aliments calorifiques. Une partie de cette chaleur sert à entretenir la température du corps ; l'autre est trans-

formée en énergie. A poids égal, les amidons ou féculents et les sucres donnent environ deux fois moins de chaleur que les corps gras.

3. — Les protéines ou protides: Les aliments protéiques renferment du carbone, de l'hydrogène, de l'oxygène, de l'azote et quelquefois du phosphore, du soufre, du fer ou de l'iode.

Les matières protéiques sont indispensables dans l'alimentation, rien ne peut les remplacer. La protéine forme, entretient et répare les tissus où elle se fixe et peut aussi sous forme d'albumine circulaire fournir la chaleur et l'énergie comme un simple combustible alimentaire.

Les aliments protéiques sont d'origine animale comme le lait, le fromage, les œufs, la viande, le poisson, la gélatine, auxquels on peut ajouter quelques aliments d'origine végétale: le gluten du blé, les pois, les fèves, les arachides.

4. — Les corps gras: Les corps gras renferment du carbone, de l'hydrogène et de l'oxygène. Ils fournissent deux fois plus de chaleur et d'énergie que les protides et les hydrates de carbone. Chaque gramme donne 9 calories.

Note: La calorie est la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 0 à 4 degrés F. la température d'une livre d'eau.

Les graisses végétales comestibles sont: les huiles de maïs, d'olive, de soja, de coco, les amandes. Les graisses animales sont: la crème, le beurre, le gras de bœuf, d'agneau, de porc, etc.

5. — Les sels minéraux: Les substances minérales sont indispensables à la formation et à l'entretien des tissus; elles neutralisent les acides, enrichissent et alcalisent le sang et les humeurs.

Les aliments riches en matières minérales sont: le lait, les œufs, les légumes, les fruits, les céréales, etc.

Le calcium, nécessaire pour l'édification du squelette et des dents se trouve dans le lait, le jaune d'œuf, les céréales, les radis, les épinards, les figues sèches et en général dans tous les fruits secs.

Le magnésium, nécessaire pour l'édification du squelette et des dents se trouve dans le lait, les œufs, les céréales, les radis, les épinards et la viande.

Le chlore, contenu dans le sel ordinaire, excite l'appétit, sert à la formation de l'acide chlorhydrique, du suc gastrique et stimule la nutrition.

Le potassium, contenu dans les pommes de terre, les carottes, les navets, les panais et le raisin, alcalise le sang.

Le fer, nécessaire à l'hémoglobine du sang et aux muscles, se trouve dans les épinards, la laitue, les pommes et les prunes, les pois, les pommes de terre, les tomates, le blé, la viande de bœuf, le foie et le jaune d'œuf.

Le phosphore nourrit le protoplasme. Il est fourni par les œufs, le lait, le fromage, les poissons, les huîtres, les grains entiers des céréales, les légumes, les cervelles, les viandes des jeunes animaux.

Le souffre nourrit le protoplasme. Il nous est fourni par le jaune d'œuf, la viande, les pois, les fèves, le chou et le blé.

6. — Les vitamines: Les vitamines sont des substances qui existent dans les aliments. Elles sont indispensables à la croissance de l'enfant et à l'équilibre de l'adulte.

Classification et principales sources des vitamines:

Vitamines A: Préviennent les infections (yeux, nez, gorge et organes respiratoires)
Contribuent à la croissance et à la longévité
Entretiennent la santé et la vigueur.

Sources: Huile de foie de morue, foie, cervelle et rognons, beurre, crème, jaune d'œuf, huîtres, carottes et légumes jaunes, asperges, choux, oranges.
Du manque de ces vitamines résultent la faiblesse générale et les maladies des yeux.

Vitamines B: Aident à la croissance en stimulant les échanges métaboliques, stimulent l'appétit.
Facilitent le travail de la digestion intestinale.
Protègent l'organisme contre les maladies nerveuses.

Sources: Levure de bière, embryons des graminées, légumes et fruits en général; lait, fromage, le maigre de la viande de porc, cervelle, foie, rognons, œufs de poisson.

Vitamines C: Préviennent le scorbut, aident à la formation des os et à la conservation des dents.

Sources: Les fruits spécialement les oranges, les ananas, les tomates, les légumes verts, les pommes de terre cuites dans leur pelure, les navets, etc., le lait frais spécialement le lait d'été.

Vitamines D: Préviennent le rachitisme, aident à la formation des os et à la conservation des dents.

Sources: L'huile de foie de morue, le jaune d'œuf, le lait, le beurre, les légumes verts, la lumière solaire très puissante en été, les rayons directs du soleil.

Pour être rationnel, le menu doit contenir environ:

10 à 15% d'aliments riches en sucre: sirop, bonbons, gelée, conserves, fruits, gâteaux.

30 à 40% d'aliments riches en fécules: céréales et leurs produits et sous produits, féculents, tapioca, sagou.

10 à 15% d'aliments riches en graisse: viande grasse, lard, huile, beurre, crème, jaune d'œuf, fromage, noix.

25% d'aliments riches en protéine: lait, fromage, œufs, noix, maigre de viande, poisson, volaille et quelques légumes: pois, fèves.

Généralement les aliments de la journée de 24 heures sont partagés en trois repas, plus un goûter pour les enfants et les personnes obligées à faire un travail fatigant.

Le déjeuner doit être un repas léger comprenant environ le sixième des aliments de la journée; le dîner, considéré comme le repas principal, peut comprendre la moitié des aliments, et le souper, le tiers des aliments.

Alimentation

Pour qu'une personne puisse bénéficier de la nourriture qu'elle prend il faut que celle-ci soit digérée, absorbée et assimilée.

Les deux grandes fonctions accomplies par la digestion sont de:

1 — Dissoudre les solides et de les rendre susceptibles de passer à travers les parois du canal alimentaire dans les capillaires sanguins.

2— Les rendre assimilables par les tissus au cours de leur transport dans le courant sanguin.

La digestion doit commencer dans la bouche; il en est ainsi lorsque les aliments sont convenablement mastiqués. Au cours de cette opération, les aliments sont coupés et triturés par les dents, et intimement mêlés à la salive qui convertit les substances amylacées cuites en sucre et les rend solubles.

Après la mastication vient la déglutition, c'est-à-dire que les aliments passent par le pharynx et l'œsophage dans l'estomac où ils subissent l'action du suc gastrique. Le principal constituant de ce suc est la pepsine, qui peptonise les albuminoïdes c'est-à-dire les convertit en peptones, en acides aminés, fluides assimilables par les capillaires. Dans l'estomac, les aliments deviennent plus ou moins fluides, et une partie est absorbée par les capillaires de cet organe.

Les parties non absorbées passent à l'état de chyme dans le petit intestin. Dans la première partie de cet organe, les aliments viennent en contact avec: 1 — la bile, venant du foie et contenue dans la vésicule biliaire; — le suc pancréatique, fluide sécrété par le pancréas, et contenant trois ferments. L'un de ceux-ci convertit les amylacés en sucre, complétant l'action incomplète de la salive; un deuxième ferment joint son action à celle du suc gastrique en peptonisant les albuminoïdes non absorbés par les capillaires de l'estomac; et le troisième ferment, conjointement avec la bile agit sur les corps gras et les rend susceptibles d'absorption.

LES RÉGIMES

Définition: Les régimes s'appliquent à la qualité et à la nature des aliments nécessaires à l'entretien de la santé. Les régimes varient suivant l'âge, le poids, le sexe, le travail, les saisons, la santé, etc.

1 — **Régime carné:** Les régimes carnés absolus comprennent les aliments d'origine animale sous toutes leurs formes. Ces régimes ne sont plus en usage.

Inconvénients: — Ce régime acidifie le sang et le charge de déchets azotés. Il congestionne le foie, fatigue le cœur; il développe des tendances rhumatismales, arthritiques et même cancéreuses. Une alimentation trop riche en viande ne saurait être supportée.

2 — **Régime végétarien exclusif:** Le régime végétarien absolu ne comprend que les produits de la terre à l'exclusion de tout aliment d'origine animale. C'est un régime d'exception qui peut rendre de grands services comme régime passager.

Inconvénients: Poids excessif de nourriture qui surcharge le tube digestif. Ce régime corrigé par l'addition du lait, des œufs, du beurre et de la graisse présente des avantages:

Ces aliments neutralisent les acides de l'organisme; affaiblissent les tendances à la goutte et à l'arthritisme; préviennent la constipation.

3 — **Régime mixte:** Le régime mixte constitue notre régime habituel. Il est la combinaison du régime carné et du régime végétarien. L'homme est omnivore.

Dans la pratique de ce régime, il faut savoir équilibrer la partie animale et la partie végétale.

Vers l'âge de cinquante ans, un homme doit diminuer la quantité de sa nourriture, surtout les protides et augmenter les légumes et les fruits.

PRINCIPES D'HYGIÈNE CONCERNANT LES REPAS

1 — Prendre ses repas à heure fixe.

2 — Manger chaque jour une certaine quantité d'aliments crus: légumes frais verts, salade verte, fruits.

3 — Ne pas abuser des viandes et des condiments.

4 — Préférer des aliments naturels aux aliments industriels.

5 — Varier les aliments.

6 — Soigner la préparation des mets.

7 — Se laver les mains soigneusement avant chaque repas.

8 — Manger lentement pour bien mastiquer ses aliments.

9 — Boire lentement et d'une façon modérée.

10 — Eviter durant le repas, tout travail intellectuel.

11 — Se lever de table sans satisfaire complètement son appétit.

12 — Régler la quantité d'aliments de sorte qu'il n'en résulte après le repas ni fatigue ni lourdeur.

13 — Après le repas s'abstenir de tout travail absorbant.

14 — Le matin se contenter d'un petit déjeuner contenant un fruit et un mets sucré.

15 — Il vaut mieux manquer un repas que de le dévorer en quelques minutes.

Les aliments qui composent le repas doivent varier selon leur valeur nutritive; selon les saisons et les ressources du pays; l'âge, la santé des personnes et leurs occupations. Une ménagère intelligente varie les aliments en préparant les viandes, les légumes, les desserts, de différentes manières. Cette variété excite l'appétit et prédispose à la bonne digestion.

C'est surtout dans le choix des mets et dans la manière de les présenter qu'une habile ménagère révèle son talent.

CUISSON: PRINCIPES ET MÉTHODES

Définition: La cuisson est la partie de la préparation qui implique la chaleur.

BUT:

1. — Modifier le goût des aliments, selon le genre de cuisson employée.

2. — Prolonger la conservation des aliments.

3. — Détruire les parasites dangereux pour la santé.

4. — Rendre les aliments plus digestibles.

CONDITIONS DE SUCCÈS:

1. — Employer des ingrédients de bonne qualité.

2. — Mesurer exactement en suivant les indications des recettes.

3. — Manier les ingrédients avec habileté.

4. — Employer le mode de cuisson et le temps requis pour les différentes classes d'aliments.

PRINCIPES CULINAIRES:

1. — Selon que l'on mène la chaleur, la cuisson a deux effets différents:

a) Un effet extractif qui retire d'une substance ses sucs et ses particules nutritives. (Cuisson par expansion; exemple: les bouillons.)

b) Un effet de concentration par lequel un aliment concentre lui-même ses aromes et principes nutritifs. (Cuisson par concentration.)

2. — Selon la réaction des substances, la chaleur les dissout ou les coagule. Ex.: les œufs.

METHODES DE CUISSON: Application directe de la chaleur:

Grillage: Chaleur sèche à la poêle ou au gril. Ce mode de cuisson convient aux viandes tendres, sauf le porc et le veau, au poisson, et à quelques légumes.

Rôtissage: Cuisson au four sans couvrir et sans arroser: viande, légumes, poisson, pâtisseries, pain.

A l'eau: Chaleur humide. Braisage: convient aux coupes moins tendres: viandes rissolées cuites seulement dans une petite quantité de liquide.

Cuisson à l'eau bouillante: les légumes au naturel, les céréales, le poisson, les viandes. Ebullition lente: bouillon, ragoûts, sauces, (mijoter).

Par la vapeur: Pouding, conserves, etc.

Sauter: Cuisson dans une petite quantité de graisse chauffée à feu vif: légumes, viandes ou grillage à la poêle.

Grande friture: légumes et fruits, quelques viandes et poissons en pâte.

Graisse assez abondante pour couvrir les aliments, dans une casserole profonde, chauffer à 270° F. pour aliments crus; chauffer à 280° F. pour aliments cuits.

TECHNIQUE CULINAIRE:

Ensemble des procédés transformant les aliments bruts en aliments consommables.

1 — **Brasser, agiter:** Mouvement circulaire commençant au centre du bol à mélange et étendant le mouvement jusqu'à ce que le contenu soit parfaitement mélangé.

2 — **Battre:** Mouvement rotatoire du fond du bol à mélange au haut ramenant en dessus ce qui est au fond du bol, pour faire entrer l'air dans la préparation.

3 — **Couper** et **plier:** Mouvement de gauche à droite, touchant le fond du bol chaque fois, continuant jusqu'à ce que la préparation soit bien mélangée.

4 — **Fouetter:** Battre rapidement pour faire entrer l'air. Ex.: les blancs d'œufs montés.

5 — **Blanchir:** a) Plonger dans l'eau bouillante, ou faire bouillir quelques minutes pour enlever l'acide de certains aliments ou le mauvais goût des légumes à goût fort.

b) Enlever la pellicule des noix, des tomates, des pêches, etc.

6 — **Larder:** Introduire de petits bâtonnets de lard dans une pièce de viande maigre: filet de bœuf, volaille, veau. *Barder:* Protéger une viande maigre d'une tranche très mince de lard.

7 — **Désosser:** Enlever les os d'une pièce de viande, pour pouvoir la rouler et la ficeler.

8 — **Stériliser:** Détruire les germes ou bactéries par l'ébullition de 15 à 20 minutes.

On conserve la viande chaude en la retirant du four lorsqu'elle est cuite, en la déposant dans un plat couvert placé au-dessus de la vapeur.

LE MARCHÉ

La bonne ménagère fait son marché avec soin et intelligence; c'est ainsi qu'elle économise tout en donnant à sa famille de bons repas. Un montant déterminé est accordé chaque mois pour l'achat des aliments; il varie d'après le budget familial et le genre de vie des personnes. Le pourcentage peut être de 25 à 50% du salaire total; il est à remarquer qu'un salaire moindre exige un plus haut pourcentage pour la nourriture, surtout si la famille est nombreuse.

Voici comment la ménagère peut répartir ses dépenses:

1/5, ou plus, pour les légumes et les fruits;

1/5, ou plus, pour le lait et le fromage;

1/5, ou plus, pour les viandes, les poissons et les œufs;

1/5, ou moins, pour le pain et les céréales;

1/5, ou moins, pour le sucre, le beurre, les graisses, le thé, le café, le cacao, le chocolat, les essences, etc.

Pour connaître la somme d'argent dépensée pour la nourriture, la ménagère doit avoir un livre de compte et y inscrire chaque jour ses dépenses d'après la division mentionnée. A la fin du mois, additionner et vérifier si le 1/5 de l'argent alloué à l'achat des aliments s'accorde avec cette division.

RÈGLES POUR LE MARCHÉ

1. — Accorder sa confiance aux marchands qui donnent le meilleur service.

2. — Les comptoirs et les étalages doivent être nets; les commis, soignés dans leur ensemble, doivent manipuler les aliments avec propreté.

3. — Il est préférable de faire son marché soi-même plutôt que de donner ses commandes par téléphone.

4. — Une liste sera préparée à la maison avant le départ. Il n'est pas nécessaire d'aller au marché chaque jour; en préparant ses menus pour deux ou trois jours, on peut acheter tout ce qui est nécessaire dans un seul marché. Ainsi on épargne du temps pour soi-même et pour les livreurs. Une liste concernant les denrées à renouveler doit être placée dans la cuisine afin d'y inscrire les nouvelles commandes.

5. — Etre courtois et raisonnable dans les demandes de service. Donner plus d'une commande par jour démontre un manque d'ordre et de prévoyance.

6. — Vérifier la liste lorsqu'on apporte la marchandise. Contrôler les articles et les prix.

7. — Le marché doit être fait le plus tôt possible dans la matinée; parce que les produits sont plus frais, le choix est meilleur et le service, plus rapide.

8. — Les denrées, comme la farine, le sucre, doivent être achetées en quantité si on possède un endroit favorable pour les conserver en bon état. Les produits qui se gâtent facilement peuvent être achetés en petite quantité; chaque jour, comme le lait, ou tous les deux ou trois jours, comme le pain.

9. — Acheter de préférence les produits de la saison et durant l'abondance; leur prix est moins élevé et leur qualité meilleure. Les produits hors de saison sont toujours plus chers à cause du transport et de la culture dans les serres. Un prix élevé n'est pas synonyme de qualité.

10. — Il faut toujours connaître le prix avant d'acheter; si celui-ci est trop élevé pour nos moyens, le marchand peut remplacer une denrée par une autre d'égale valeur alimentaire et de prix moins élevé.

11. — Acheter par mesure ou pesée; jamais dire par exemple: donnez-m'en pour dix sous ou pour vingt-cinq sous.

12. — Les conserves peuvent être commandées d'après la grosseur de la boîte et la marque désirée. Ordinairement les familles moyennes s'accommodent des numéros 2 et 3.

13. — Acheter les conserves à la caisse si la nécessité l'exige.

14. — Les légumes en conserves acquièrent de la saveur si la boîte est ouverte, le contenu vidé et exposé à l'air quelque temps avant de le chauffer.

15. — Les aliments vendus en petits paquets sont plus coûteux que ceux que l'on achète à la pesée. Chaque personne peut juger si un prix plus élevé est avantageux pour elle.

CONSERVATION: Le local pour les provisions doit être sec, sombre, à l'abri des poussières, des parasites et des odeurs; il sera visité et souvent aéré. Le garde-manger doit être dans une partie fraîche de la maison et certaines provisions doivent être mises dans des bocaux hermétiquement fermés.

SERVICE DE LA TABLE

La simplicité et le bon goût doivent faire l'ornement de la salle à manger. Celle-ci doit être placée près de la cuisine et des dépenses pour éviter la fatigue de marches inutiles; les fenêtres et les portes seront pratiquées de manière à donner la lumière et l'air nécessaires; les lumières artificielles ne devront projeter aucune ombre sur la table; on pourrait dans ce cas faire usage des lumières de côté ou d'un électrolier central; il faut être certain cependant que toute la pièce sera bien éclairée. Aucune couleur vive ne doit tapisser les murs; les verts ou les bleus lointains seront toujours de meilleur goût; ils contribuent à faire ressortir davantage la blancheur des nappes, l'éclat des argenteries, ainsi que les toilettes des convives.

L'ameublement d'une salle à manger doit comprendre: une grande table, six à huit chaises, un buffet contenant la vaisselle, les ustensiles, les nappes et les serviettes nécessaires au service. Une table à servir est d'un grand secours quand la chose est possible.

La table doit occuper le centre de la pièce laissant assez d'espace pour permettre de circuler facilement. Elle doit être assez grande pour y placer six à huit convives, donnant à chacun 25 à 30 pouces. Une belle nappe blanche damassée est encore ce qu'il y a de plus distingué pour un dîner de cérémonie; les chemins de table et les dessous d'assiette sont en usage pour les déjeuners et les soupers.

La nappe doit être assez grande pour dépasser le dessus de la table de neuf pouces tout autour; mais pas plus de dix-huit pouces. Elle doit être repassée avec trois plis dans toute sa longueur. La table devrait être protégée par un molleton pour conserver le vernis ou la cire en dessous des plats chauds.

L'usage d'un chemin de table est facultatif; si la nappe est décorée au centre par un médaillon, cela suffit. Un napperon assez grand peut être disposé en avant du couvert du maître de la maison pour s'étendre jusqu'en dessous du plat contenant la pièce à dépecer.

Les nappes et les serviettes de couleur sont plus convenables pour le déjeuner que pour les autres repas; elles doivent être choisies avec soin pour établir un contraste agréable avec la couleur de la vaisselle.

Les serviettes peuvent être pliées carrées, rectangulaires ou triangulaires.

La serviette à dîner doit avoir 24 à 27 pouces carrés; celles du souper, 22 pouces.

Pour une circonstance spéciale, la décoration de la table peut consister en un vase de fleurs dont les tiges seraient plutôt basses pour permettre aux convives de se voir durant le repas. Des chandeliers en verre, en argent avec des chandelles allumées ajoutent à l'apparence de la table. Pour le déjeuner, une corbeille de fruits frais est attrayante.

Dans le choix d'un service de vaisselle, on doit éviter les couleurs vives et les dessins lourds ; les patrons simples et les couleurs atténuées sont d'un meilleur effet pour un usage journalier. Choisir avec soin les formes des tasses et des pots ainsi que celles des plats à salade.

Les verres doivent être clairs, brillants et donner un bon son lorsqu'ils sont frappés. Les verres dentelés ou de couleur donnent plus de satisfaction que les verres taillés qui sont lourds et difficiles à laver.

* * *

RÈGLES GÉNÉRALES POUR DRESSER LA TABLE

1 — Déposer le molleton également sur la table.

2 — Déplier la nappe sur la table ; placer le pli du centre bien droit sur le milieu de la table.

3 — Si un chemin de table est employé, le mettre bien exactement sur le milieu de la nappe ; arranger la décoration de fleurs, ou de fruits.

4 — Déposer les couverts, plaçant les ustensiles en premier, puis les serviettes, la vaisselle et les verres.

Notes 1 — Les ustensiles doivent être parallèles entre eux et placés à un demi-pouce du bord de la table ; ils seront mis à droite ou à gauche de l'assiette selon l'usage qu'on en doit faire, et toujours dans l'ordre du service.

Les fourchettes à gauche, fourchons relevés.

Les couteaux à droite, la partie tranchante du côté de l'assiette.

Les cuillers à l'extrême droite, après les couteaux, la partie creuse en haut.

L'espace entre les couteaux et les fourchettes doit être assez grand pour placer la plus grande assiette facilement. Les ustensiles déposés avant le repas ne doivent comprendre que ceux des trois premiers services.

2 — L'assiette à pain et au beurre est à gauche à la tête des fourchettes ; le beurre déposé sur l'assiette, et le couteau parallèle au bord de la table le manche tourné vers la droite.

3 — La serviette est placée à gauche des fourchettes à un demi-pouce et parallèle au bord de la table, la partie ouverte au bord.

4 — Le verre à eau occupe la droite à la tête des couteaux ; il ne doit être rempli qu'aux deux-tiers.

5 — Mettre la salière et la poivrière entre les couverts ou en face de l'assiette si elles sont individuelles.

Note — Les couverts doivent être directement opposés et à un espace de 25 à 30 pouces par personne.

6 — Mettre les chaises en position, évitant qu'elles touchent la nappe.

La table de côté est pour le service seulement. On y place un service extra et divers accessoires: un petit cabaret, une serviette pliée pour le service; un cabaret à miettes et une serviette pour enlever les miettes avant de servir le dessert.

Cette table doit être arrangée symétriquement et jamais encombrée; la vaisselle sale ne doit jamais rester sur cette table.

Style anglais — Pour occasions particulières. Service familial.

Les aliments et les assiettes sont placés devant le maître de la maison ou devant la personne qui est chargée de servir.

Style russe — Service individuel — Les assiettes vides sont placées devant chaque convive et les aliments sont offerts par la servante, à gauche de chaque invité qui se sert lui-même.

Règles du service

Dans le cas où il n'y a qu'une serveuse:

1 — placer, enlever et offrir les aliments à gauche de chaque invité, excepté les breuvages qui sont toujours servis à droite.

Dans les autres cas, on peut servir à gauche et desservir à droite.

2 — Quand les personnes se servent elles-mêmes, présenter l'objet ayant la poignée ou l'anse tournée vers elles et à une bonne hauteur.

3 — Quand vous avez un service à servir à l'anglaise, placez: 1 — les ustensiles, 2 — les assiettes, 3 — les aliments, 4 — ce qui accompagne le service.

4 — Quand vous changez de service, enlevez: 1 — les aliments, 2 — les assiettes, 3 — ce qui fait partie du service, 4 — les ustensiles qui n'ont pas servi.

5 — Les verres à eau peuvent être remplis sans être levés de la table cependant ils peuvent être glissés au bord.

6 — Avant de servir le dessert, il est bien d'employer un cabaret pour enlever les salières, les poivrières, les condiments; si on veut, les miettes de pain.

7 — Comme règle générale, la maîtresse de maison est servie la première, ensuite les invités d'honneur, puis les autres selon leur rang; toujours enlever l'assiette des invités en premier; celle de la maîtresse de maison, en dernier.

8 — Une dame, invitée d'honneur, est placée à la droite du maître de la maison, un monsieur à la droite de la maîtresse de la maison; au souper quand il n'y a pas de monsieur, l'invitée d'honneur est assise à la droite de la maîtresse de la maison.

9 — Les verres à eau peuvent être remplis, le pain et le beurre passés dans les assiettes avant d'annoncer le repas.

Plan général pour un déjeuner

1 — Fruits crus ou cuits, de la saison.

2 — Céréales, lait ou crème.

3 — Plat chaud: bacon, œufs ou poisson (Ce service peut être omis).

4 — Pain rôti, muffins; marmelade ou gelée.

5 — Breuvage: thé, café, cacao, lait.

Plan général pour un souper

1 — Soupe nutritive (crème).

2 — Un plat chaud: œufs, fromage, plat de légumes ou dessertes de viande ou une salade d'œufs, de légumes ou de viande.

3 — Un dessert et un breuvage.

Plan général pour un dîner

1 — Des fruits crus ou hors-d'œuvre pour un repas d'invités.

2 — Un potage, préférablement au bouillon et aux légumes.

3 — Une viande ou un poisson.
Deux ou trois légumes.
Du pain.

4 — Une salade.

5 — Un dessert et un breuvage.

Table des mesures et des pesées

Une pincée	égale	¼ cuillerée à thé (c. t.)
Une noix	—	1 c. t.
Un œuf	—	¼ tasse
60 gouttes	—	1 c. t.
2 c. à café	—	1 c. t.
2 c. t.	—	1 c. à dessert
3 c. t.	—	1 c. à table (c. tb.)
16 c. tb.	—	1 tasse
4 c. tb.	—	¼ tasse
8 c. tb.	—	½ tasse
1 tasse	—	1 demiard
2 tasses	—	1 chopine
4 tasses	—	1 pinte
2 tasse de beurre ou de graisse	—	1 lb.
4 tasses de farine	—	1 lb.
2 tasses de sucre granulé	—	1 lb.
2¾ tasses de sucre pulvérisé	—	1 lb.
2¾ tasses de sucre brun	—	1 lb.
2 tasses de viande hachée fin	—	1 lb.
4 à 5 tasses de suif haché	—	1 lb.
8 à 9 œufs	—	1 lb.
1 carré de chocolat	—	1 on.
4 c. tb. gélatine granulée	—	1 on.
5 feuilles de gélatine	—	1 on.
30 grammes	—	1 on.
50 grammes de beurre	—	4 c. tb. rases
50 grammes de farine	—	8 c. tb. rases
50 grammes de sucre granulé	—	4 c. tb. rases
454 grammes	—	1 lb.
4½ litres	—	1 gallon
⅓ tasse amandes blanchies et hachées	—	1 on.

Température du four

Doux	250 à 300° F.
Modéré	350 à 400° "
Chaud	400 à 450° "
Très chaud	450 à 550° "

COMMENT MESURER LES INGRÉDIENTS

Des mesures exactes sont absolument nécessaires pour assurer un bon résultat dans la préparation des aliments.

Des tasses à mesurer divisées en quarts, en tiers, contenant un demiard, et une série de cuillers: cuiller à table, cuiller à thé, demi-cuiller à thé, quart de cuiller à thé, sont essentielles pour avoir des mesures justes.

Les ingrédients secs: la farine, le sucre en poudre, le sel, la poudre à pâte et les épices doivent être tamisés avant d'être mesurés. Il faut remplir la tasse avec une cuiller, la mettre comble quand elle doit être pleine, puis raser avec un couteau droit.

Les cuillers à table ou à thé doivent être enfoncées dans les ingrédients, puis on rase avec le couteau.

Moins d'un huitième de cuillerée à thé est considéré quelques grains.

Ingrédients liquides: Une tasse de liquide est tout ce que la tasse peut contenir; une cuillerée à table ou à thé est également tout ce qu'elles peuvent contenir.

Pour mesurer le beurre, la graisse et les autres corps gras solides, remplir la tasse ou la cuiller sans laisser de vides et raser avec le couteau. Pour mesurer un quart ou une demi-tasse, on peut aussi mettre dans la tasse à mesurer trois quarts de tasse ou une demi-tasse d'eau froide et ajouter la graisse voulue pour faire monter l'eau à l'égalité de la tasse, selon que l'on veut mesurer ½ tasse ou un ¼ de tasse.

LES BREUVAGES

Un breuvage est tout ce que l'on boit. L'eau saine est le breuvage essentiel à la vie. Tous les autres breuvages sont à base d'eau.

Leurs propriétés sont: Etancher la soif, fournir l'eau à la circulation dans l'organisme, régulariser la température, stimuler le système nerveux et différents organes.

De l'eau fraîchement bouillie doit toujours être employée pour préparer des breuvages chauds; et de l'eau fraîche pour préparer des breuvages froids.

Les principaux breuvages aromatiques sont: le thé, le café et le chocolat.

Le thé est la feuille d'un arbre originaire de la Chine. Il y a le thé vert et le thé noir. La seule différence c'est que la feuille du thé noir est fermentée et séchée au four.

Le café est le fruit ou la fève d'un arbre appelé caféier qui croît dans les régions tropicales. Cette fève est torréfiée et réduite en poudre.

Propriétés: Le thé et le café, pris à doses modérées, stimulent les fonctions cérébrales, rendent l'intelligence plus vive et plus lucide, activent la circulation et les sécrétions. Pris à doses élevées, ils provoquent l'agitation et l'insomnie. Ils sont nuisibles aux enfants et aux personnes nerveuses.

Le café est un antidote de l'opium et de l'alcool.

NOTE. — Il ne faut pas confondre la force avec la couleur du breuvage. La force dépend du pourcentage des alcaloïdes dissous par l'infusion, tandis que la couleur dépend de la durée de l'infusion. Forte ou légère, l'infusion doit toujours être claire et fraîche.

Le cacao et le chocolat sont tous deux préparés avec la graine ou fève du cacaoyer, arbuste originaire du Mexique.

La graine ou fève du cacaoyer, fermentée, sêchée, rôtie et moulue est transformée en cacao ou en chocolat selon la préparation qu'on lui donne.

Dans la préparation du cacao, une partie du gras est enlevé, le reste est pulvérisé, sucré; souvent on y ajoute de la fécule de maïs et quelquefois de la vanille et de la cannelle. Il contient environ 22% de gras.

Le chocolat diffère du cacao en ce qu'il contient une plus grande quantité de gras, 50% environ. Amer, sucré, ou aromatisé, le chocolat est vendu en pains et en poudre.

Propriétés: Le chocolat est un breuvage aussi nutritif que stimulant. Il est favorable aux estomacs faibles, délicats, aux hommes d'étude, aux femmes, aux enfants et aux convalescents. Il est cependant des estomacs qui le digèrent difficilement.

Comment faire le thé

1 c. t. de bon thé par tasse d'eau

Ebouillanter la théière, y mettre le thé, verser l'eau bouillante et laisser reposer dans une place chaude 5 à 10 minutes. Couler à travers une passoire fine et servir immédiatement. Eviter une seconde infusion même en ajoutant des feuilles nouvelles.

La quantité de thé à employer dépend de la qualité du thé et du goût des personnes.

Le thé ne doit jamais bouillir.

Comment faire le café

1 cuillerée à table de bon café par tasse de breuvage

Suivre la méthode appropriée à l'ustensile utilisé: percolateur, filtre (tricolateur) silex ou cafetière ordinaire. La propreté la plus méticuleuse est toujours de règle; l'eau fraîchement bouillie de rigueur.

Le reste du café peut toujours être coulé et mis en réserve pour faire de la felée ou d'autres desserts.

Café au lait

Pour faire le café au lait, on remplace la partie de l'eau par une égale quantité de lait chaud, 3 à 4 minutes avant de remplir la cafetière et on le sert aussitôt.

Café noir

3 cuillerées à table de bon café par tasse de breuvage

Il se prépare comme le café ordinaire et se sert dans de petites tasses à café, après le diner.

Cacao

3 c. tb. de cacao	**2 tasses d'eau bouillante**
3 c. tb. de sucre	**2 tasses de lait bouillant**

Quelques grains de sel

Mélanger le sucre, le cacao et le sel, ajouter ¼ tasse d'eau, délayer en pâte; ajouter le reste de l'eau et faire bouillir une minute; ajouter le

lait, faire chauffer sans laisser bouillir. Enlever du feu et battre 2 minutes pour empêcher l'albumine de former une peau à la surface du breuvage.

Ajouter une c. t. de fécule de maïs au sucre de la préparation rend le cacao beaucoup plus doux.

Chocolat

2 on. ou 2½ on. de chocolat — **4 c. tb. de sucre**
4 tasses de lait ou lait et eau — **Quelques grains de sel**
(1 c. t. de vanille au goût)

Faire chauffer le lait. Faire fondre le chocolat dans une petite casserole au-dessus de l'eau chaude; ajouter le sucre et le sel; ajouter l'eau graduellement; faire bouillir 5 minutes; ajouter le lait chaud; le battre vivement pour le rendre mousseux; le servir avec de la crème fouettée ou de la guimauve.

LES BREUVAGES RAFRAÎCHISSANTS

Thé glacé

Couler du thé fort dans un verre rempli au tiers avec de la glace concassée, ou sur un bloc de glace dans un pot en terre. Ajouter du sucre et du jus de citron au goût. Garnir avec des tranches de citron, mettant une tranche de citron à chaque verre.

On peut aussi ajouter du jus d'orange au jus de citron et garnir avec des tranches de citron et d'orange.

Café glacé

Couler le café, le sucrer au goût et le faire refroidir, ajouter de la crème et le servir dans de grands verres.

Chocolat glacé

Faire refroidir du chocolat. Verser sur de la glace concassée; bien brasser et sucrer au goût. Servir avec de la crème fouettée si on le désire.

Sirop au chocolat

4 on. de chocolat (pas sucré)
1¾ tasse de sucre
⅛ c. t. de sel
1½ tasse d'eau bouillante

Faire fondre le chocolat au bain-marie, ajouter le sucre et le sel, bien mélanger le tout. Ajouter l'eau bouillante graduellement en brassant constamment. Faire bouillir cinq minutes ou jusqu'à ce que le sirop soit fait. Faire refroidir, mettre dans un bocal et conserver dans une place froide. Mettre 2 à 3 c. tb. de ce sirop par tasse de lait chaud ou froid.

Limonade

1 tasse de sucre
⅓ tasse de jus de citron
De l'eau à la glace
2 tasses d'eau

Faire bouillir le sucre et l'eau 5 minutes. Ajouter le jus de fruit, faire refroidir, et diluer au goût des personnes avec l'eau à la glace. Ce sirop peut être embouteillé et gardé pour s'en servir au besoin.

Orangeade

Préparer l'orangeade comme la limonade.

Limonade aux ananas

1 chopine d'eau
1 tasse de sucre
1 pinte d'eau à la glace
1 bocal d'ananas en conserve haché fin
Jus de 3 citrons

Faire bouillir le sucre et l'eau 5 minutes; ajouter l'ananas et le jus de citron, refroidir, couler, et ajouter l'eau à la glace.

Limonade concentrée

12 citrons
2 pintes d'eau
6 livres de sucre
1 c. à table acide tartrique

Faire un sirop avec le sucre et l'eau; presser les citrons, couler le jus, l'ajouter au sirop; le laisser bouillir, et écumer au besoin. Faire refroidir, ajouter l'acide tartrique et embouteiller. Conserver au froid. Servir en mettant 2 c. tb. de ce sirop par verre et le remplir d'eau à la glace ou mieux avec de l'eau de Vichy froide.

Sirop aux oranges I

6 oranges — **1 pinte d'eau bouillante**
5 tasses de sucre — **2 on. acide tartrique**

Râper le zeste des oranges, ajouter l'acide tartrique, le sucre et 1 pinte d'eau bouillante, faire refroidir, ajouter le jus des oranges. Laisser reposer 24 heures, couler et embouteiller. Servir et mettant une cuillerée à table par verre d'eau froide.

Sirop aux oranges II

1 orange — **5 lb. de sucre**
Ecorce hachée de 6 oranges — **2 pintes d'eau bouillante**
2 on. acide tartrique

Mélangr les ingrédients, laisser reposer 20 minutes, couler et embouteiller.

Jus de pomme

Les pommes douces donnent le meilleur jus. Ne jamais employer d'ustensiles en fer au cours de cette préparation.

Préparation: Couper les pommes non pelées, en quartiers, les faire bouillir avec les quatre cinquièmes de leur poids d'eau; puis passer à travers un linge.

Si l'on a employé des pommes acides, il est bon d'ajouter 1 tasse de sucre par pinte de jus.

On met en bouteilles qu'on stérilise au bain-marie bouillant.

Jus de raisin I

5 lb. de raisin bleu — **1 lb. de sucre** — **1 pinte d'eau bouillante**

Enlever les pédoncules du raisin, le laver, ajouter l'eau bouillante, mettre sur un feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que l'enveloppe laisse sortir la pulpe, faire bouillir 5 minutes. Enlever du feu et verser dans un sac à gelée, laisser couler lentement sans presser. Remettre le jus au feu, ajouter le sucre, laisser bouillir 10 minutes. Verser dans des bouteilles ou des bocaux stérilisés. Fermer juste et couvrir le bouchon de parafine. Garder dans un endroit sec et obscur.

Servir en versant dans un grand verre le tiers de son contenu et le remplir de glace brisée.

Jus de raisin non fermenté II

(pour conserver)

10 lb. de raisin **2 tasses d'eau** **3 lb. de sucre**

Mettre le raisin égrainé et l'eau dans une casserole en granit; faire chauffer jusqu'à ce que les pépins se détachent de la pulpe, alors couler dans un sac à gelée, sans presser. Remettre le jus dans la casserole, ajouter le sucre, faire chauffer au point d'ébullition et embouteiller, fermer juste et cacheter avec de la parafine chaude. Cette préparation fait un gallon. Servir en ajoutant trois fois autant d'eau que de jus de raisin.

Jus de rhubarbe glacé

3 tasses de rhubarbe	**1 à 1½ tasse de sucre**
1 tasse d'eau	**3 c. tb. de citron**

1 — Laver et couper la rhubarbe 1 pouce de long.

2 — Ajouter l'eau; faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

3 — Ajouter le sucre, laisser cuire encore 3 minutes; enlever du feu, refroidir; ajouter le jus de citron.

4 — Couler et faire refroidir.

Punch à la rhubarbe

1½ lb. de rhubarbe	**4 c. tb. jus de citron**
1 pinte d'eau	**Quelques grains de sel**
1½ tasse de sucre	**De la glace concassée**
⅓ tasse jus d'orange	**Eau gazeuse ou bière de gingembre**

Couper la rhubarbe en petits morceaux; environ 1 pinte. Ajouter l'eau et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Couler à travers un coton à fromage, ajouter le sucre, le faire dissoudre, amener au point d'ébullition, ajouter les jus de fruits et le sel. Mettre en bouteilles, faire refroidir et servir avec la glace ou une égale quantité d'eau chargée ou de la bière de gingembre.

Punch aux fruits I

1 pinte d'eau froide	**2 tasses de sucre**
½ tasse de jus de citron	**2 tasses d'ananas haché fin**
1 tasse de jus d'orange	

Faire bouillir l'eau, le sucre et l'ananas, 10 minutes. Ajouter le jus des fruits, refroidir et couler. Diluer avec l'eau à la glace pour servir.

Punch aux fruits II

Faire un sirop en faisant bouillir 1 tasse de sucre et ½ tasse d'eau 10 minutes; ajouter ½ tasse d'infusion de thé, 1 tasse de sirop de fraises, ½ bocal d'ananas haché fin, le jus de trois citrons et de trois oranges, laisser reposer ½ heure. Couler et ajouter assez d'eau à la glace pour faire 3 pintes de liquide. Ajouter ½ tasse de cerises Maraschino, 1 chopine d'Appolinaris. Cette quantité peut servir 25 personnes.

Punch au thé

1 tasse de sucre	**⅓ tasse jus de citron**
1 tasse d'infusion de thé fort et chaud	**1 chopine de bière de gingembre**
	1 chopine d'eau gazeuse
¾ tasse jus d'orange	**Quelques tranches d'orange**

Verser le thé sur le sucre et, aussitôt qu'il est dissous, ajouter le jus des fruits. Couler dans un bol sur un gros morceau de glace. Juste avant de servir, ajouter la bière de gingembre, l'eau gazeuse et les tranches d'orange. Pour l'infusion du thé mettre 2 c. t. pour 1¼ tasse d'eau bouillante.

Sirop de framboises

2 pintes de framboises **1 pinte de sucre** **¾ tasse d'eau froide**

Trier les framboises et les écraser, les saupoudrer avec le sucre, couvrir le récipient, et laisser reposer toute la nuit. Ajouter l'eau, amener doucement au point d'ébullition, et cuire 20 minutes. Couler à travers un double coton à fromage, et chauffer encore au point d'ébullition, remplir de petits bocaux en verre à déborder et ajuster les couvercles. Employer comme fondation d'un breuvage.

Jus de tomate

24 tomates mûres **3 c. à t. de sel** **¼ c. t. de poivre**

Choisir des fruits parfaitement mûrs sur leurs tiges. (Les tomates pas bien mûres, ou mûries après être cueillies, font un breuvage de mauvais goût).

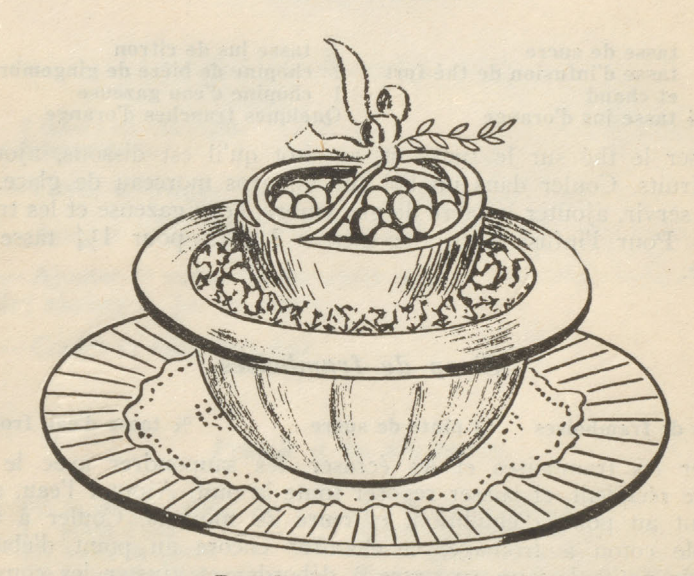
Laver les tomates, enlever les queues et les parties noires, vertes ou gâtées qu'elles pourraient avoir; les écraser avec un pilon; les mettre dans une casserole en granit, de préférence, recouverte, et faire chauffer au point d'ébullition. Passer au tamis, pour enlever les pelures et les graines. Cette opération doit se faire rapidement pour conserver au breuvage

toute sa valeur. Remettre le jus dans la casserole et le faire chauffer de nouveau au point d'ébullition (212° F.).

Remplir les bouteilles ou les bocaux chauds, à déborder, les cacheter et les faire stériliser dans l'eau chaude: les petites bouteilles, 2 minutes environ et les bocaux, 4 à 5 minutes.

Pour servir le jus de tomate au déjeuner, on doit y ajouter 1 c. tb. de sucre par gallon de jus de tomate.

Quand le jus de tomate est servi au dîner, comme appéritif ou pour remplacer le potage, on y ajoute du sel, du sucre, du clou de girofle, de la cannelle et même du jus d'oignon et de piment doux, au goût.



Pamplemousse en panier

Pamplemousse en panier

Couper 4 pamplemousses en deux. Piquer deux cure-dents opposés l'un à l'autre sur chaque moitié. De chaque côté du cure-dents, couper l'écorce autour du pamplemousse à ¼ pouce du haut laissant l'écorce entière où le cure-dents est planté. Détacher la pulpe, enlever les graines et les cure-dents. Saupoudrer la pulpe de chaque moitié avec des pastilles de fondant à la menthe (environ 5 ou 6), brisées en morceaux. Faire refroidir; amener les bandes d'écorce de chaque côté ensemble et les attacher avec un ruban étroit, formant une anse; insérer dans chaque nœud une petite branche de menthe ou une fleur. Mettre chaque panier sur un centre dans une assiette pour service individuel.

LE LAIT ET LE FROMAGE

Le lait pur se présente sous la forme d'un liquide opaque, d'un blanc mat, d'une saveur légèrement sucrée et sans odeur.

Le lait est l'aliment le plus complet; il contient, en proportions voulues, toutes les substances nécessaires à l'entretien de notre organisme. Etant d'une digestion facile, il convient aux enfants, aux vieillards, aux malades, aux convalescents et aux personnes délicates.

Le lait contient 3.6 de crème ou partie grasse, c'est l'élément essentiel à la fabrication du beurre; 3.5 de caséine, partie solide qui forme la base du fromage; 4.6 de lactose ou sucre; 0.8 de sels minéraux; 87.5 d'eau, et des vitamines

Le lait se conserve dans des ustensiles très propres, dans un endroit frais, et sans odeur forte.

Le lait écrémé, conservé en bonnes conditions, remplace l'eau avec avantage dans certaines préparations culinaires.

Le lait s'altère facilement. Les variations de température, la chaleur la malpropreté des ustensiles, le mélange du lait frais avec le lait de la veille, contribuent à faire surir le lait.

Le lait peut être falsifié par le mouillage, l'écrémage, l'addition de fécule, etc.

On peut prolonger la conservation du lait par la stérilisation, par la pasteurisation et par le refroidissement.

Pour stériliser le lait, on le chauffe à une température de 212° F. pendant 15 à 20 minutes, puis on le refroidit brusquement; on le conserve dans des bouteilles fermées. La stérilisation altère grandement le goût et la digestibilité du lait; il ne peut être employé à la fabrication du beurre ni de certains fromages; l'ébullition détruit les vitamines. La stérilisation a pour but de détruire tous les germes que le lait contient.

Pasteuriser le lait, c'est le faire chauffer au bain-marie à une température de 145 à 150° F. durant 30 minutes, puis le faire refroidir brusquement. La pasteurisation a pour effet de détruire les germes de maladie qu'il peut contenir et de la faire conserver plus longtemps.

Le lait conservé au froid n'est aucunement altéré; il garde ses propriétés primitives au point de vue du goût et de ses usages en laiterie.

Le lait condensé est du lait réduit au tiers de son volume par l'évaporation. Ce lait déjà sucré, l'est davantage avec du sucre que l'on ajoute, pour en assurer la conservation.

Le lait ajouté au café, au cacao ou au chocolat, forme un breuvage nourissant et stimulant .

Il faut éviter de prendre du lait pur, comme breuvage aux repas.

Le fromage fait de lait entier renferme presque tous les éléments nutritifs qui existent dans le lait. Une livre de fromage est l'équivalent d'un gallon de lait ou d'une livre de bœuf.

Comme le fromage est un nourriture concentrée, il est considéré comme indigeste. Il est avantageux de le râper ou de le fondre pour le mélanger à l'autres aliments et leur donner de la saveur. Il peut être ajouté aux soupes, aux légumes, aux sauces, etc. Des tranches minces ou des carrés peuvent être servis avec des biscuits soda et du café pour terminer le repas. Dans ce cas les biscuits soda seront toujours passés au four pour les rendre croustillants.

NOTE. — Il faut éviter de faire fondre le fromage dans un four bien chaud et de l'y laisser trop longtemps parce que l'albumine du fromage devient dure et indigeste.

Roties au fromage

Six tranches de pain minces
2 c. tb. de beurre
½ tasse de fromage rapé
¼ c. t. de paprika

Faire rôtir les tranches de pain, les beurrer chaudes, les couvrir avec le fromage râpé; les mettre au four 5 minutes pour faire fondre le fromage. Servir très chaud.

Sauce au fromage

2 c. tb. de beurre
2 c. tb. de farine
1 tasse de lait
½ tasse de fromage râpé
¼ c. t. de sel
Quelques grains de poivre

Faire fondre le beurre dans une casserole sur un feu doux; ajouter la farine, l'incorporer au beurre parfaitement avec une cuiller (en bois de préférence) ; ajouter le lait peu à peu en brassant constamment, laisser mijoter 5 à 10 minutes, saler et poivrer; ajouter le fromage et laisser mijoter jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Pommes de terre Delmonico

2 tasses de pommes de terre bouillies coupées en cubes
½ tasse de chapelure
Deux préparations de sauce au fromage
1 c. tb. de beurre

Mélanger les pommes de terre avec la sauce au fromage; mettre la préparation dans un plat à gratin, la couvrir avec la chapelure et le beurre par petits morceaux. Faire dorer au four 15 à 20 minutes.

Fèves à beurre au fromage

Deux tasses de fèves cuites ou en conserve bien rincées, égouttées et coupées en ½ pouce de long environ. Deux préparations de sauce au fromage: ½ tasse de chapelure, 1 c. tb. de beurre.

Procéder comme pour les pommes de terre Delmonico.

Céleri au fromage

Deux tesses de céleri bien lavé et coupé en ½ pouce, ½ c.·t. de sel, 2 tasses d'eau bouillante.

Faire cuire le céleri et employer 1 tasse de lait et 1 tasse de bouillon de céleri pour faire la sauce au fromage; doubler la recette de sauce au fromage. (4 c. tb. de beurre, 4 c. tb. de farine, 1 tasse de fromage).

Bien égoutter le céleri, l'ajouter à la sauce au fromage et procéder comme pour les pommes de terre Delmonico.

Soufflé au fromage

2 c. tb. de beurre
3 c. tb. de farine
1 tasse de lait chaud
½ c. t. de sel
Quelques grains de cayenne
1 tasse de fromage râpé
3 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, ajouter le lait graduellement et brasser jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter le sel, la cayenne, et le fromage. Enlever du feu et verser sur les jaunes d'œufs bien battus. Faire refroidir le mélange et verser sur les blancs battus et pliant la pâte. Verser dans un plat et laisser cuire 20 minutes dans un four lent (325° F.). Servir immédiatement.

Pailles au fromage

Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, y incorporer le beurre et le fromage, ajouter du lait pour faire une pâte solide. Abaisser à ¼ de pouce et couper en fines lanières ou en forme d'anneaux. Faire cuire, à four modéré sur une tôle.

1 tasse de farine
½ c. t. de sel
¼ c. t. de poudre à pâte
⅓ tasse de beurre
¾ à 1 tasse de fromage râpé
3 à 4 c. tb. de lait

LES ŒUFS

L'œuf entier est composé de 13% d'albumine, 11% de gras, 75% d'eau, 1% de matières minérales.

Les œufs sont riches en vitamines, et l'albumine qu'ils renferment est considérée de qualité supérieure à celle de tous les autres aliments.

Les œufs, alliés aux aliments riches en amidon, comme le pain ou les pommes de terre, forment un aliment complet, calorifique et réparateur.

L'œuf cru est très digestible; cuit légèrement il l'est davantage; cuit dur, il est très indigeste.

Les œufs frais sont toujours les meilleurs; il faut se méfier des œufs en conserve. On reconnaît qu'un œuf est frais, quand en le secouant, l'intérieur ne remue pas, soit parce qu'il n'y a pas de chambre d'air, ou qu'elle est très petite; ou encore quand en le mettant dans de l'eau salée à 10%, il descend au fond de l'eau.

Les œufs se conservent à une température de 40 à 45° F. et soustraits à l'air.

Il ne faut laver les œufs qu'au moment de s'en servir.

Oeufs à la coque

Faire bouillir de l'eau propre dans une casserole, en quantité suffisante pour couvrir les œufs qu'on veut faire cuire; y déposer les œufs délicatement avec une cuiller ou mieux dans un panier en broche. Retirer la casserole du feu pour suspendre l'ébullition, la pousser sur le côté du feu pour laisser cuire les œufs lentement 6 à 8 minutes si on les veut mollets, et 40 à 45 minutes si on les veut cuits dur. Refroidir les œufs brusquement, en les passant à l'eau froide, pour conserver la couleur du jaune et en enlever la coquille plus facilement.

Toutes les préparations à base d'œufs doivent cuire à une basse température.

Oeufs pochés

(à la méthode française)

Mettre 3 chopines d'eau bouillante dans une casserole, ajouter 1 c. tb. de vinaigre et ½ c. tb. de sel. Bien mélanger et mettre la casserole sur un feu bas. Déposer dans l'eau 2 ou 3 cercles à pocher les œufs ou à défaut, des moules ronds à découper les biscuits. Briser chaque œuf dans une soucoupe sans briser le jaune et le glisser dans le moule. Quand le blanc est ferme, enlever l'œuf avec l'écumoir et le déposer sur une

rôtie beurrée. Chaque personne ajoute le sel et le poivre à son goût. Ce plat peut être décoré avec du persil, des pointes d'asperges ou des petits pois au beurre.

Omelette française

5 œufs	**½ c. t. sel**
½ tasse de lait	**⅛ c. t. de poivre**
2 c. tb. de beurre	

Battre les œufs légèrement avec une cuiller en bois; ajouter le sel, le poivre et le lait. Faire chauffer une poêle, y mettre le beurre, le laisser fondre, y verser les œufs; les laisser cuire jusqu'à consistance crémeuse en les remuant au fond de la poêle.

Oeufs à la crème

4 œufs	**2 c. tb. de fromage râpé**
½ tasse de crème	**Sel**
1 c. tb. de beurre	**Poivre**
Cayenne	

Faire chauffer une petite poêle, y mettre le beurre; le laisser fondre, y ajouter la crème; quand la crème est chaude y glisser les œufs un à la fois, saupoudrer avec sel, poivre et quelques grains de cayenne. Quand les blancs sont assez fermes, les saupoudrer avec le fromage; laisser fondre le fromage et servir sur des rôties beurrées. Couler la crème sur les rôties.

Omelette soufflée

4 œufs	**4 c. tb. d'eau chaude ou de lait**
½ c. t. de sel	**1 c. tb. de beurre**

Séparer le blanc et le jaune des œufs; battre les jaunes avec le sel, le poivre et l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils soient pâles; battre les blancs mousseux et les ajouter au premier mélange sans battre ni brasser mais seulement les plier pour les bien mélanger. Chauffer le poêle, y mettre le beurre puis les œufs ayant soin de les faire cuire lentement, tournant la poêle pour faire cuire l'omelette également. Quand le dessous est brun pâle, placer l'omelette dans le four, sur le gril pour faire cuire le dessus.

Omelette au fromage

Faire une omelette soufflée et saupoudrer le dessus avec ½ tasse de fromage râpé avant de la mettre au four.

Soufflé aux œufs

2 c. tb. de beurre
2 c. tb. de farine
1 tasse de lait
1 tasse de crème
4 œufs
1 c. t. de sel
Quelques grains de cayenne

Mettre le beurre en crème, ajouter la farine et verser dessus la crème et le lait chauds. Cuire au bain-marie 5 minutes, y ajouter les jaunes d'œufs bien battus; enlever du feu, assaisonner, et verser sur les blancs battus très ferme; verser la préparation dans un plat beurré, le déposer dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude et faire cuire dans un four lent (325° F.), jusqu'à ce que les œufs soient fermes.

Omelette au blé d'Inde

2 c. tb. de lait
6 c. tb. de blé d'Inde
2 œufs
1 c. tb. de beurre
Sel
Poivre et persil

Casser les œufs dans un bol, les battre vivement, ajouter le lait, le blé d'Inde, le sel et le poivre. Faire chauffer le beurre dans une petite poêle, y verser la préparation et faire cuire à feu doux, Servir très chaud et décorer avec des tiges de persil.

Oeufs en pyramide

(Desserte d'œufs cuits dur)

6 œufs cuits dur
6 tranches de pain rôti
2 tasses de lait
4 c. tb. de beurre
4 c. tb. de farine
1 c. t. de jus d'oignon
1 c. t. de sel
Du poivre

Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine, le lait, la jus d'oignon, le sel et le poivre. Couper le blanc des œufs en tranches minces. y ajouter la moitié de la sauce; passer les jaunes de 5 œufs à travers un tamis et les incorporer au reste de la sauce. Placer les rôties dans un plat chaud, verser la sauce blanche dans le centre en forme de pyramide et la sauce jaune, autour; saupoudrer un jaune d'œuf sur le tout en le passant au tamis. Garnir avec le persil.

LES CÉRÉALES

Sous le nom de céréales sont compris tous les grains employés pour la nourriture des hommes. La plus précieuse des céréales est le blé ou froment. Réduit en farine, il est transformé en pain ou en pâtes alimentaires. Les autres céréales sont: le riz, l'avoine, l'orge, le seigle, le sarrasin, le maïs.

Le bon blé se compose de 70% à 75% d'amidon, élément calorifique, et de 12% à 14% de gluten ou matières protéiques, élément réparateur.

Les autres céréales sont riches en amidon ou matière calorifique, mais contiennent peu de gluten, l'élément réparateur.

Il est d'une grande importance que les céréales soient parfaitement cuites surtout si elles sont servies aux enfants et aux convalescents. Elles seront servies avec peu de sucre. Des céréales trop sucrées forment des acides dans l'estomac.

Une manière attrayante de servir les céréales est d'y ajouter des fruits confits: du raisin, des pruneaux, des figues, des dattes, etc.

* * *

CUISSON DES CÉRÉALES

Céréales pour le déjeuner

Gruau de farine d'avoine roulée ou de crème de blé

3 tasses d'eau bouillante	**1 tasse farine d'avoine roulée ou**
1 c. t. de sel	**½ tasse de crème de blé**

La cuisson des céréales doit se faire autant que possible dans un bain-marie. A défaut de celui-ci, on peut toujours se servir d'une petite casserole qui peut se mettre dans une autre plus grande.

Remplir la partie du bas d'un bain-marie au tiers avec de l'eau bouillante; dans le dessus du bain-marie, mettre 3 tasses d'eau bouillante et 1 c. t. de sel. Placer cette partie directement sur le feu. Quand l'eau bout, ajouter lentement les céréales en les saupoudrant, brasser le mélange tout le temps. Garder les céréales sur le feu en les brassant 10 minutes, jusqu'à ce que les céréales ne restent plus au fond de l'eau ou qu'elles soient bien mélangées avec l'eau. Placer le dessus du bain-marie sur la partie du dessous; le mettre sur le feu; couvrir le dessus et laisser cuire 30 à 40 minutes.

Servir avec le lait ou la crème.

Quelques minutes avant d'enlever les céréales du feu, on peut y ajouter avec avantage :

1 tasse de dattes, lavées après avoir enlevé les noyaux, et coupées en morceaux ou ½ tasse de raisins, sans pépin, lavés, ou ¾ tasse de figues, lavées et coupées en morceaux.

Les bananes fraîches, les mûres, les pêches, les pommes cuites dans un sirop et les fruits en conserve, peuvent toujours être servis avec les céréales, le matin.

Riz bouilli

3 pintes d'eau bouillante **2 c. t. de sel** **1 tasse de riz**

Mettre l'eau et le sel dans une grande casserole. Quand l'eau bout rapidement, y ajouter le riz lentement pour ne pas arrêter l'eau de bouillir ; laisser bouillir ainsi 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Verser le riz dans une passoire pour l'égoutter ; verser de l'eau froide sur le riz pour enlever l'amidon qui adhère au grain du riz.

Le riz ainsi préparé peut être servi comme céréales au déjeuner avec du lait ou de la crème.

Ce riz est aussi très bon, servi avec des fruits, et peut servir dans différentes préparations pour le souper et la collation.

Riz cuit à la vapeur

½ tasse de riz **2 tasses d'eau bouillante** **1 c. t. de sel**

Mettre le sel et l'eau dans le dessus d'un bain-marie, le placer sur le feu et ajouter graduellement le riz bien lavé, le brasser continuellement pour l'empêcher de coller. Faire bouillir 5 minutes, mettre le couvercle, et le placer sur le dessous du bain-marie rempli au tiers d'eau bouillante ; laisser cuire à la vapeur 45 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre ; enlever le couvercle pour laisser sortir la vapeur.

Quand le riz est cuit à la vapeur pour préparer un dessert, employer 1 tasse d'eau et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée ; alors ajouter 1 tasse de lait chaud et laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Riz avec fromage

1 pinte de riz cuit à la vapeur **Beurre**
¼ livre fromage doux **Lait**
Cayenne **Biscuits soda roulés**

Couvrir le fond d'un plat à gratin avec le riz, y déposer quelques noisettes de beurre, saupoudrer avec le fromage râpé et quelques grains

de cayenne. Recommencer jusqu'à ce que le riz et le fromage soient employés. Ajouter du lait à la moitié de la profondeur du plat. Couvrir avec les biscuits et faire cuire dans un four modéré (350° F.) jusqu'à ce que le fromage soit fondu et les biscuits rôtis.

Céréales avec pommes

(Pour déjeuner)

Enlever le cœur des pommes, laissant une large ouverture; peler et faire cuire les pommes dans un sirop fait avec 1 tasse de sucre et 1½ tasse d'eau. Remplir les pommes avec les céréales cuites. Servir avec le sirop et la crème.

Croquettes de riz

½ tasse de riz	**1 c. t. de sel**
½ tasse d'eau bouillante	**2 jaunes d'œufs**
1 tasse de lait chaud	**1 c. tb. de beurre**

Laver le riz, ajouter l'eau avec le sel, couvrir, et laisser cuire à la vapeur jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Ajouter le lait, brasser légèrement avec une fourchette, couvrir et laisser cuire à la vapeur jusqu'à ce que le riz soit tendre. Enlever du feu, ajouter les jaunes d'œufs et le beurre en mettant le riz dans les œufs; étendre dans une assiette plate pour faire refroidir. Donner une forme aux croquettes, les couvrir avec la panure, puis les rouler dans un œuf battu avec 2 c. tb. d'eau, les passer de nouveau dans la panure avant de les faire frire dans une graisse chauffée à 390° F. Si le thermomètre n'est pas employé, jeter un cube de pain d'un pouce dans la friture; s'il vient jaune doré dans 40 secondes, la friture est à point.

Servir les croquettes au riz avec la sauce au fromage, telle qu'indiquée au chapitre du fromage.

Riz espagnol

Une tasse de riz bien lavé et trempé ½ heure	**½ tasse de fromage râpé**
2 c. tb. de graisse de rôti	**1 chopine de tomates fraîches ou en conserve**
2 tasses d'eau bouillante	**1 c. tb. d'oignon haché fin**

Sel et poivre au goût

Faire fondre la graisse de rôti dans une casserole, y ajouter l'oignon, le laisser cuire sans prendre couleur, y mettre le riz, le faire jaunir, y ajouter ensuite l'eau bouillante, brassant constamment; quand l'eau est absorbée, ajouter les tomates et le fromage; laisser mijoter pour faire fondre le fromage, le remuer de temps en temps. Servir très chaud.

Riz espagnol avec viande

¼ lb. veau haché	**1 tasse de riz cuit**
¼ lb. bœuf haché	**2 tasses de tomates**
¼ lb. porc haché	**1 oignon**
Assaisonnement	**1 piment vert haché**

Faire frire le riz et l'oignon dans le beurre brun clair, ajouter la viande, les tomates, 2 tasses d'eau; après une demi-heure, ajouter le piment, le sel, le poivre et continuer la cuisson ayant soin d'ajouter de l'eau au besoin.

Riz perlé

On prend 2 tasses de lait pour 1 tasse de riz. Lorsque le riz a été trié et lavé, on le met dans un plat beurré, on y ajoute le lait, un peu de sucre et un petit morceau de beurre; on couvre le plat et on le met dans un four bien chauffé; on laisse cuire le riz assez de temps pour que le liquide soit absorbé. Plus longtemps dans le four, le riz deviendrait dur et sec.

Riz perlé aux tomates

On lave de grosses tomates bien mûres, on les met dans l'eau bouillante 2 ou 3 minutes, puis on les retire pour les peler. On fait roussir 2 c. tb. de beurre, on y met les tomates, un peu de sel, puis on les y laisse étuver quelques instants, (quand les tomates sont acides, il est mieux d'y ajouter un peu de sucre). Au moment de servir, on les ajoute à un plat de riz perlé.

Macaroni bouilli

¾ tasse de macaroni brisé en pièces d'environ un pouce	**2 pintes d'eau bouillante**
	2 c. t. de sel

Jeter le macaroni dans l'eau bouillante salée, laisser cuire 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre; l'égoutter dans une passoire. Verser de l'eau froide sur le macaroni pour empêcher les morceaux de se coller ensemble. Il peut être servi simple ou réchauffé avec ½ tasse de crème.

Macaroni et fromage

Préparer 2 tasses de sauce au fromage, y ajouter le macaroni bouilli; mettre la préparation dans un plat beurré; la couvrir avec la panure et quelques petits morceaux de beurre; faire cuire dans un four chaud, 20 minutes, pour faire dorer le dessus.

Macaroni aux tomates

Réchauffer du macaroni boulli dans 1½ tasse de sauce aux tomates, saupoudrer avec le fromage râpé et servir chaud.

Sauce aux tomates

1¾ tasse de tomates fraîches ou en conserve	**2 c. tb. de gras ou d'huile**
1 tranche d'oignon	**¼ c. t. de sel**
	⅛ c. t. poivre

Faire cuire l'oignon dans le gras, ajouter les tomates et cuire 20 minutes, passer au tamis; saler et poivrer.

Si la réduction n'est pas complète, continuer la cuisson et vérifier l'assaisonnement.

Moule de macaroni au fromage

3 tasses de macaroni cuit (½ lb. pas cuit)	**6 c. tb. de beurre**
	2 c. tb. oignon haché fin
2 tasses de fromage doux canadien	**2 œufs bien battus**
2 tasses de miettes de pain	**2 tasses de lait chaud**
2 c. tb. de persil	**2 c. t. de sel**
3 petits piments doux, hachés fin	**¼ c. t. de poivre**

1. — Faire cuire le macaroni dans 4 pintes d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 15 minutes). 2. — Egoutter et couper en morceaux d'un demi à 1 pouce. 3. — Mélanger avec les autres ingrédients. 4. — Verser dans un moule beurré en forme d'anneaux et faire cuire à la vapeur, c'est-à-dire dans un plat d'eau chaude, 35 minutes, dans un four modéré (350° F.). Démouler et remplir le centre avec du poisson, de la viande ou des légumes dans une sauce blanche épaisse.

Sauce blanche. — Faire fondre 6 c. tb. de beurre dans une casserole y bien mélanger 6 c. tb. de farine, 1 c. t. de sel, ⅛ c. t. de poivre. Ajouter 2 tasses de lait peu à peu, brassant constamment; faire cuire 10 minutes sur le feu en brassant tout le temps, ou 20 minutes au bain-marie.

Ajouter 1 lb. de thon, ou de saumon ou d'autres poissons blancs sans arêtes ni peaux, 1 tasse de pois cuits au goût.

On peut aussi ajouter à la sauce blanche 3 tasses de légumes cuits: des petits pois, des carottes en dés, du céleri haché, etc.

LES LÉGUMES

On donne le nom de légumes aux plantes potagères comestibles. Les légumes se consomment crus ou cuits selon leur nature ou le plat qu'on doit préparer.

Les légumes se divisent en trois classes:

1. — Les légumes verts ou herbacés: laitue, choux, céleri, asperges, etc., sont rafraîchissants, pourvoyeurs d'eau, de sels minéraux (chaux, soude), favorisent la formation et l'entretien des os, et fournissent la cellulose (matière non assimilable favorisant les mouvements de l'intestin). Peu nutritifs, ils seront toujours servis avec d'autres aliments plus substantiels: la viande, les œufs, le poisson, etc.

Cuisson. — Eau bouillante salée.

2. — Les légumes racines ou tubercules: pommes de terre, carottes, navets, salsifis, panais, contiennent des matières calorifiques en plus des différentes propriétés des légumes verts ou herbacés.

Alliés aux aliments réparateurs, ils forment une alimentation rationnelle.

Cuisson. — Eau bouillante salée ou mieux à la vapeur, sauf les navets. Il ne faut jamais mettre de soda pour la cuisson des légumes. (Le soda détruit les vitamines).

3. — Les légumes féculents secs: pois, fèves, lentilles, sont considérés comme aliments réparateurs. A poids égal, ils renferment autant d'albumine que la viande mais d'une qualité inférieure. C'est la nourriture par excellence des travailleurs (travaux musculaires).

Cuisson. — Ces légumes sont toujours mis sur le feu à l'eau froide, après avoir trempé quelques heures, et dans une eau douce, (qui ne contient pas de matières calcaires).

NOTES. — Les légumes à goût fort: choux, navets, oignons, seront mis dans une eau bouillante salée à casserole découverte pour 5 à 10 minutes, couverte pour finir la cuisson. On préfère cependant faire cuire ces légumes coupés en morceaux.

Pommes de terre en robe des champs

Choisir des pommes de terre d'égale grosseur, les brosser et les laver avec soin, les déposer sur un gril dans un four chaud (410° F.). Laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, généralement 40 à 50 minutes. Aussitôt que les pommes de terre sont sorties du four, il faut briser la pelure sur le dessus pour laisser sortir la vapeur; les servir chaudes. Si on veut les conserver chaudes, on doit les couvrir avec une serviette, mais il ne faut jamais les mettre dans un plat couvert.

Pommes de terre farcies

6 pommes de terre moyennes
1 c. t. de sel
⅛ c. t. de poivre
2 c. tb. de beurre,
lait ou crème pour humecter
½ tasse environ

Immédiatement après que les pommes de terre cuites avec la pelure ont été enlevées du four, les couper en deux dans le sens de la longueur ou enlever une partie sur le dessus de chacune, selon leur grosseur. Avec une cuiller ou une fourchette, enlever l'intérieur de la pomme de terre, sans briser la pelure et conserver la pulpe pour préparer la farce. Piler la pulpe, ajouter le beurre, le lait et les assaisonnements. Battre jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Remettre le mélange dans les pelures, comble et inégal. Placer les pommes de terre farcies dans une lèchefrite et les mettre dans un four très chaud (500° F.) jusqu'à ce que le dessus soit jaune doré. Les servir chaudes, décorées avec des tiges de persil.

Pommes de terre bouillies

Laver et peler les pommes de terre, les mettre dans de l'eau bouillante salée (1 c. t. de sel pour 7 pommes de terre moyennes), 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, sans les faire bouillir rapidement. Les égoutter aussitôt. Ouvrir la casserole pour laisser sortir la vapeur. Les servir chaudes dans un plat à légumes découvert.

Tous les autres légumes se font cuire de la même manière. Après parfaite cuisson, les égoutter et ajouter un peu de beurre avant de les servir, il faut toujours servir les légumes chauds.

NOTE. — Les légumes tubercules, racines ou verts ne doivent jamais séjourner dans l'eau, ni avant ni après la cuisson.

Les légumes verts doivent cuire à casserole découverte au moins pendant les cinq premières minutes.

Purée de pommes de terre

6 pommes de terre bouillies
½ tasse de lait
2 c. tb. de beurre
½ c. t. de sel
¼ c. t. de poivre

Piler ou passer au presse-purée les pommes de terre chaudes, dans la casserole où elles ont cuit. Ajouter les assaisonnements et le lait chaud. Battre vivement pour les rendre crémeuses. Tourner légèrement dans un plat. Servir chaud.

Pommes de terre gratinées

Laver et peler 6 pommes de terre de grosseur moyenne; les couper en tranches minces, en couvrir le fond d'un plat à gratin, les saupoudrer de sel et de poivre, déposer quelques noisettes de beurre et une légère couche de miettes de pain ou de biscuits soda roulés; mettre un autre rang de pommes de terre avec sel, poivre et beurre. Remplir le plat en finissant par le pain. Faire chauffer une chopine de lait, en remplir le plat à l'égalité des pommes de terre. Mettre dans un four chaud, faire cuire 50 minutes environ, ayant soin de couvrir le plat durant la première demi-heure. Servir très chaud.

Pommes de terre Duchesse

(pour décorer à la douille)

A deux tasses de pommes de terre chaudes passées au presse-purée, ajouter 2 c. tb. de beurre, ½ c. t. de sel, et les jaunes de 2 œufs battus légèrement. Avec une douille, donner la forme désirée: nids, couronnes, feuilles, roses, etc. Avec un pinceau, appliquer sur le dessus du plat un œuf battu avec 1 c. tb. d'eau, faire dorer au four chaud.

Pommes de terre frites

(Méthode française)

Laver et peler de petites pommes de terre, les trancher avec un couteau spécial ou dans le sens de la longueur, d'un huitième de pouce d'épaisseur. Les laisser tremper 1 heure dans l'eau froide pour les couvrir. Les égoutter. Pour réduire le temps de la friture, les faire mijoter 2 minutes dans l'eau bouillante salée pour les couvrir. Les égoutter et les plonger dans l'eau froide; les assécher entre des serviettes. Les faire frire, peu à la fois, dans la friture à 370° F. jusqu'à ce qu'elles soient délicatement dorées, les égoutter sur un papier brun; chauffer la friture à 395° F. et remettre toutes les pommes de terre dans la friture employant un panier à friture, remuant le panier jusqu'à ce que les pommes de terre soient croquantes. Les égoutter encore sur un papier brun et les saupoudrer de sel.

Croquettes de pommes de terre

2 tasses de pommes de terre chaudes passées au presse-purée
2 c. tb. de beurre
½ c. t. de sel
⅛ c. t. de poivre
½ c. t. sel de céleri
Quelques grains de cayenne
Quelques gouttes de jus d'oignon
1 œuf
1 c. t. persil haché fin

Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, les battre fermement. Donner la forme désirée, les rouler dans la panure puis les passer dans un

œuf battu avec 2 c. tb. d'eau, puis les remettre dans la panure; les déposer dans un panier à frire; les mettre 1 minute dans la friture à 390° F.; les égoutter et les servir chaudes.

Légumes apprêtés à la sauce blanche

Les pommes de terre, les salsifis, le céleri, les pois verts, les carottes, la poirée, les asperges, les oignons, les choux-fleurs, les choux pommés, les poireaux, etc., peuvent être apprêtés à la sauce blanche ou sauce béchamelle.

Préparer les légumes et les faire cuire dans très peu d'eau bouillante salée (1 c. t. de sel par pinte d'eau) ; réserver l'eau de la cuisson des légumes pour ajouter au lait en parties égales et préparer la sauce blanche.

Mesurer 2 tasses de légumes cuits, en déposer 1 tasse dans un plat beurré, y verser 1 tasse de sauce blanche moyenne, puis le reste des légumes et une autre tasse de sauce blanche, recouvrir de chapelure ou biscuits soda roulés, y ajouter quelques noisettes de beurre, ou quelques cuillerées de crème douce. Faire gratiner au four 15 à 20 minutes. Servir très chaud.

(Pour sauce blanche, voir chapitre des sauces)

Pâtés de légumes

Les pâtés de légumes donnent aux ménagères toute facilité de préparer un plat nouveau et savoureux avec les restes des légumes. Naturellement ces pâtés sont meilleurs lorsque les légumes sont cuits dans le beurre. Comme liaison, la purée de pommes de terre est ce qu'il y a de plus pratique.

On beurre un plat à gratin, on le saupoudre de chapelure, on y dépose un rang de purée de pommes de terre, on le recouvre de légumes cuits, on y ajoute quelques petits morceaux de beurre, puis on recouvre les légumes de pommes de terre, de manière à les renfermer complètement; on y met encore quelques noisettes, puis le plat est mis au four pour faire cuire jusqu'à ce que le pâté ait une belle couleur brun clair.

Pâté aux oignons

Les oignons coupés en rondelles seront cuits quelques instants dans l'eau bouillante salée pour les attendrir, avant d'être jetés dans le beurre pour finir la cuisson. Préparer le pâté tel qu'indiqué ci-dessus.

Cuisson des épinards

1 lb. d'épinards
1 c. t. de sel
⅛ c. t. de poivre
1 c. t. de sucre
2 c. tb. de beurre
1 c. t. de jus de citron ou vinaigre, si on le préfère

Laver les épinards dans trois bassins d'eau chaude ou dans l'eau courante de préférence, pour enlever complètement le sable dans les plis des feuilles. Egoutter les feuilles et les mettre dans une casserole sans ajouter d'eau; placer la casserole sur un feu doux, brasser jusqu'à ce que les épinards soient fanés; continuer de les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Il y aura très peu de liquide dans la casserole. Egoutter les épinards dans une passoire, les couper en pièces avec un couteau et une fourchette; ajouter le sel. le sucre, le poivre, le beurre, le jus de citron si on le désire. Brasser jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés et le beurre fondu. Servir chaud.

Note. — Les feuilles des jeunes betteraves, les feuilles de poirée et les feuilles du chou chinois se préparent comme les épinards.

Cuisson des asperges

Laver les asperges avec soin, enlever les écailles dures; les couper en longueur égale, les attacher en bottes, les faire cuire dans l'eau bouillante salée, 10 minutes, debout, les têtes hors de l'eau, et 5 minutes, couchées. Les égoutter, enlever les cordes, assaisonner avec beurre, sel et poivre, ou servir avec une sauce hollandaise.

L'eau de la cuisson des asperges peut être utilisée en la mettant dans la soupe ou dans une sauce.

Salsifis bouillis

Prendre 12 racines de salsifis, les laver, les ratisser et les mettre dans l'eau froide acidulée pour les garder blanches. Les couper en rondelles pour les faire cuire dans l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (45 à 60 minutes). Les égoutter et les assaisonner avec le sel, le poivre et un peu de beurre.

Salsifis frits

(Imitation d'huîtres)

Préparer des salsifis bouillis comme ci-dessus; les passer au presse-purée; ajouter 1 c. t. de sel, un peu de poivre et 3 œufs bien battus. Faire chauffer 1 c. tb. de beurre dans une poêle à frire, y déposer 1 c. tb. du mélange en lui donnant la forme de l'huître, faire dorer des deux côtés et servir sans retard.

Choux blancs à l'étuvée

Effeuiller un gros chou ou 2 petits choux blancs, enlever les côtes dures et couper les feuilles en travers par tranches d'un quart de pouce environ, les jeter 10 minutes dans l'eau bouillante salée, les retirer, les égoutter. Mettre dans une casserole en granit 4 c. tb. de graisse de rôti. Aussitôt que la graisse est fondue, y tasser le chou, recouvrir la casserole, laisser cuire à feu lent, retourner souvent, ajouter ½ tasse de purée de tomates au milieu de la cuisson. Surveiller pour que le chou ne s'attache pas au fond de la casserole. Servir très chaud.

Chowder au blé d'Inde

2 tasses de blé d'Inde frais ou en conserve
4 tasses de pommes de terre coupées en tranches d'un quart de pouce
1½ tasse de cubes de lard salé
1 tranche d'oignon
4 tasses de lait
8 biscuits soda
3 c. tb. de beurre
Sel et poivre

Couper le lard en petits morceaux et le mettre dans une poêle à frire; ajouter l'oignon et le faire cuire 5 minutes, brassant constamment afin que l'oignon ne brûle pas; couler la graisse dans une casserole. Faire bouillir les pommes de terre 5 minutes; les égoutter et les ajouter à la graisse; verser 2 tasses d'eau bouillante; laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, y mettre le blé d'Inde et le lait, réchauffer au point d'ébullition, assaisonner avec le sel, le poivre; ajouter le beurre et les biscuits soda roulés.

Oignons farcis

Enlever les pelures des oignons (au-dessous de l'eau pour se préserver les yeux), les faire cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Enlever le centre de l'oignon sans le défoncer, le remplir avec de la chapelure mélangée de viande cuite, hachée et assaisonnée; couvrir de chapelure et d'un peu de beurre, puis mettre au four modéré jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Petits navets farcis aux pois verts

Laver et peler 6 petits navets blancs d'égale grosseur; enlever une tranche dessus et une dessous, les creuser en forme de tasse; les faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres; les égoutter et les remplir avec des pois verts à la crème.

Pois verts à la crème. — Rincer et égoutter 1 chopine de pois verts; les faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres; les égoutter et les mélanger soigneusement avec 1 tasse de sauce blanche épaisse.

Chowder aux légumes

(6 personnes)

4 pommes de terre coupées en cubes
3 carottes coupées en cubes
3 oignons hachés
2 c. tb. de graisse
2 c. tb. de farine
2 c. t. de sel
⅛ c. t. de poivre
2 tasses de tomates
2 tasses de lait chaud

Faire cuire les pommes de terre et les carottes dans l'eau bouillante salée, juste assez pour les couvrir. Faire cuire les oignons dans la graisse sur un feu bas. Ajouter farine et assaisonnements bien mélangés. Ajouter les tomates, chauffer au point d'ébullition, brassant constamment. Ajouter aux pommes de terre et aux carottes cuites. Ajouter le lait et faire chauffer.

Apparence: Légumes uniformes et tendres — consistance plutôt épaisse — assaisonner au goût — servir chaud.

Asperges à la crème

Sauce. — Battre un œuf avec ½ tasse de crème claire, y ajouter le jus d'un citron. Faire cuire au bain-marie, saler et poivrer. Verser sur des asperges cuites, joliment disposées dans un plat, servi chaud.

Tomates farcies au blé d'Inde

6 tomates
1 tasse de blé d'Inde
½ tasse de mie de pain
2 c. tb. de beurre
2 feuilles de persil
1 tige de céleri
Sel et poivre

Enlever une tranche sur le dessus de la tomate, la réserver pour former le couvercle, vider la tomate avec une petite cuiller, la saler légèrement. Mélanger le blé d'Inde avec la mie de pain, le persil, le céleri haché fin, le beurre fondu, le poivre et le sel; remplir les tomates avec cette préparation, mettre le dessus de la tomate; faire cuire au four dans un plat beurré, Servir dans le même plat entouré d'une serviette pliée, et décorée de persil.

Pouding aux tomates et au fromage

Mélanger une chopine de tomates en conserve ou de tomates fraîches et pelées, 1 tasse de pain sec roulé, ⅓ tasse de fromage râpé, ½ c. t. de sel, et du poivre au goût, verser dans un plat à gratin beurré. Mélanger ⅓ tasse de pain sec roulé avec 1 c. tb. de beurre fondu et 2 c. tb. de fromage râpé; étendre sur le dessus du pouding et faire cuire 20 minutes dans un four modéré.

Fèves au lard
(A la mode de Boston)

1 chopine de fèves	**¼ tasse de mélasse**
¼ c. t. de soda	**1 c. t. de sel**
2 tranches d'oignon (si on le veut)	**⅓ c. t. de poivre**
½ lb. de lard salé	**½ c. tb. de moutarde**

Faire tremper les fèves une nuit dans l'eau froide. Le matin, les égoutter, les rincer, les couvrir avec de l'eau fraîche. Les faire mijoter 5 minutes et ajouter le soda, les laisser cuire jusqu'à ce que l'enveloppe s'enlève, les égoutter, les rincer. Echauder le lard, enlever la couenne, faire des tranches d'un quart de pouce pour couvrir le fond du plat à fèves, couper le reste du lard en bâtonnets d'un demi pouce. Mettre les fèves dans le plat ayant soin de recouvrir le lard avec les fèves; ajouter l'oignon si on le veut. Mélanger la mélasse, le sel, le poivre et la moutarde dans une tasse, la remplir d'eau bouillante. Verser cette préparation sur les fèves; alors ajouter assez d'eau bouillante pour couvrir entièrement. Laisser cuire couvertes jusqu'à la dernière heure, ajouter de l'eau bouillante au besoin. Enlever le couvercle pour la dernière heure de cuisson, mettre le lard à la surface pour qu'il devienne doré et croustillant. Servir dans le plat. (Temps de cuisson 4 à 5 heures). Four lent 300° F.

Timbales aux pois verts

2⅓ tasses de pois cuits ou en conserve	**⅔ c. t. de sel**
2 œufs bien battus	**⅛ c. t. de poivre**
2 c. tb. de beurre	**Quelques gouttes de jus d'oignon**
	1 tasse de sauce blanche moyenne

Réserver ⅓ tasse de pois et passer le reste à travers un tamis pour les mettre en purée. A la purée, ajouter les œufs battus, le beurre, le sel, le poivre et le jus d'oignon, mettre dans des moules beurrés. Déposer les moules dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude, les couvrir avec un papier beurré, et faire cuire dans un four modéré (350° F.) jusqu'à ce que la préparation soit ferme. Démouler dans un plat. Ajouter les pois entiers à la sauce et servir avec les timbales.

Piments verts farcis

¼ tasse riz (pas cuit)	**½ c. t. sel**
2 tranches d'oignon	**½ tasse de viande cuite**
1 c. tb. beurre	**4 piments verts**
¾ tasse d'eau bouillante	**1 tasse de sauce aux tomates**

Faire roussir le riz et l'oignon dans le beurre — Ajouter l'eau bouillante et le sel. Faire cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre. Mettre au bain-marie si on ne peut surveiller tout le temps. Ajouter la viande hachée, ¼ tasse de sauce aux tomates — Farcir avec le mélange, placer dans un plat contenant ⅛ tasse d'eau, laisser cuire 25 minutes à 350° F. Servir avec le reste de la sauce réchauffée.

LES SAUCES

Les sauces sont des aliments économiques préparés avec de la farine de froment ou de la fécule, du liquide: lait, eau, bouillon, et une matière grasse: du beurre, de la graisse, etc.

Les sauces sont presque indispensables pour utiliser les restes ou les dessertes de viande ou de légumes.

D'après la consistance, les sauces sont claires, moyennes ou épaisses selon la quantité de farine ou de fécule qu'on y emploie.

Sauce claire. — 1 c. tb. de beurre, 1 c. tb. de farine, 1 tasse de liquide.

Les sauces claires sont généralement employées pour faire les soupes crème.

Sauce moyenne. — 2 c. tb. de beurre, 2 c. tb. de farine, 1 tasse de liquide.

Les sauces moyennes servent à apprêter les légumes, les viandes, le poisson, etc.

Sauce épaisse. — 3 c. tb. de beurre, 3 c. tb. de farine, 1 tasse de lait ou de liquide.

Les sauces épaisses servent à préparer les soufflés et les timbales.

Sauce très épaisse. — 4 c. tb. de beurre, ⅓ tasse de farine, 1 tasse de lait.

La sauce très épaisse sert à la préparation des croquettes.

Mode de préparation, le roux:

Faire fondre le beurre ou la graisse dans une casserole sur un feu doux; ajouter la farine, l'incorporer au beurre parfaitement en brassant tout le temps avec une cuiller (en bois de préférence), ajouter le liquide peu à peu, continuant de brasser; laisser mijoter 5 à 10 minutes, saler, poivrer.

D'après la couleur.

Sauce blanche ou sauce béchamelle. — On dit que la sauce est blanche, quand la farine n'est pas grillée et que le lait est employé comme liquide.

Sauce blonde. — La sauce est blonde quand la farine est légèrement grillée, ou le roux doré.

Sauce brune. — La sauce est brune quand la farine est grillée brun-clair, ou roux brun.

Sauce aux tomates. — Quand on emploie pour liquide de la purée de tomates.

Sauce au fromage. — La sauce au fromage est une sauce blanche moyenne à laquelle on ajoute ½ à ¾ tasse de fromage doux, râpé, par tasse de sauce, quand elle est cuite ; on laisse fondre le fromage sur un feu doux.

Sauce hollandaise

(imitation)

1 tasse de sauce blanche moyenne
2 c. tb. de beurre
2 jaunes d'œufs
2 c. tb. de jus de citron

Faire 1 tasse de sauce blanche moyenne, la mettre dans un bain-marie ; y ajouter le beurre, le laisser fondre. Battre les jaunes d'œufs dans un bol. Ajouter une petite quantité de sauce blanche aux œufs ; bien mélanger, et remettre le tout dans le bain-marie, brasser jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Ajouter le jus de citron. Servir immédiatement.

* * *

MAYONNAISES

Les mayonnaises sont des sauces piquantes qu'on ajoute aux aliments pour les rendre plus savoureux.

La mayonnaise à base d'huile peut être servie avec les viandes ou mêlée aux salades de légumes combinés avec la viande ou le poisson.

La mayonnaise à base de crème ou de beurre sert pour apprêter les salades aux fruits et aux autres aliments.

Mayonnaise à base d'huile

(Préparation type)

1 c. t. de sel
¼ c. t. de moutarde
⅛ c. t. de cayenne
1 c. tb. jus de citron
1 c. tb. de vinaigre
1 jaune d'œuf ou 1 œuf
1 tasse d'huile à salade
½ c. t. de sucre

Tous les ingrédients et les ustensiles doivent être à la température de la pièce.

Mettre le jaune d'œuf dans un bol, ajouter le vinaigre, bien mélanger ; ajouter la moutarde, le sel, le sucre, la cayenne. Battre avec le batteur d'œufs, ajouter l'huile en petite quantité — environ ½ c. t. à la fois. Lorsque le mélange devient épais, ajouter l'huile en plus grande quantité. Quand toute l'huile est employée, mettre le jus de citron, ou 1 c. tb. d'eau bouillante, battant seulement pour mélanger avec les autres ingrédients. Déposer dans une place fraîche pour l'employer au besoin.

Cette mayonnaise doit être épaisse et lisse; si elle est claire et tournée, c'est que l'huile a été ajoutée trop vite ou qu'elle n'a pas été battue suffisamment.

Pour rendre lisse une mayonnaise tournée, il faut battre un autre jaune d'œuf dans un bol net; ajouter graduellement la mayonnaise tournée et battre constamment.

Mayonnaise Mille Iles. — Ajouter à une tasse de mayonnaise, les ingrédients suivants: 1 jaune d'œuf cuit dur et haché fin, 1 c. tb. de piment vert, haché fin, 1 c. tb. de piment rouge doux, haché fin, et ½ tasse de sauce Chili.

Mayonnaise économique

3 c. tb. de farine
1 tasse de lait
1 c. tb. de sucre
3 c. tb. de beurre
1 c. t. de sel
1 c. t. de moutarde
⅛ c. t. de paprika
1 ou 2 œufs
¼ tasse de vinaigre

Dans le dessus d'un bain-marie, placé directement sur le feu, préparer une sauce blanche avec la farine, le beurre, et le lait. Dans un bol, battre les œufs. Verser une partie de la sauce sur les œufs en battant constamment. Remettre le tout au bain-marie. Brasser et faire cuire sur l'eau chaude jusqu'à ce que les œufs aient épaissi la sauce. Enlever le dessus du bain-marie de la partie du bas; ajouter le vinaigre avec le sucre, le sel, la moutarde et le paprika. Faire refroidir.

Mayonnaise riche

(Pour servir avec fruits)

Battre les jaunes de 4 œufs ou 2 œufs entiers; verser dessus 4 c. tb. de vinaigre chaud; mettre le bol contenant la préparation sur l'eau chaude et faire cuire, en battant constamment, jusqu'à ce que ce soit épais et lisse; ajouter 4 c. tb. de beurre, faire refroidir, assaisonner avec sel et sucre; ajouter de la crème fouettée pour donner la consistance désirée.

Mayonnaise cuite

2 œufs
1 c. tb. moutarde
½ tasse de sucre
3 c. tb. de farine
1 c. t. de sel
1 tasse de vinaigre
2 tasses de lait

Mélanger tous les ingrédients secs, les ajouter aux œufs battus, puis verser le lait graduellement et en brassant pour prévenir les grumeaux. Ajouter le vinaigre et mettre cuire au bain-marie. Brasser au commencement de la cuisson.

Laisser cuire environ une demi-heure, jusqu'à ce que la mayonnaise ait la consistance d'une crème épaisse. Faire refroidir et mettre dans un bocal.

Au moment de s'en servir ajouter de la crème fouettée ou de la crème fraîche ou sure.

Crème pour salade aux fruits

Le jus d'un citron
½ tasse de sirop d'ananas
1 c. tb. de fécule de maïs
⅛ c. t. de sel
1 jaune d'œuf
¼ tasse de sucre
1 blanc d'œuf

Dans le dessus d'un bain-marie, mettre le jus de citron, le sirop d'ananas, la fécule, le sel et bien mélanger le tout.

Faire cuire au bain-marie, brassant tout le temps jusqu'à épaississement; cuire 5 minutes de plus.

Mélanger le jaune d'œuf et le sucre, y ajouter la préparation chaude; laisser cuire 3 minutes de plus.

Battre le blanc d'œuf ferme et l'incorporer au mélange chaud. Faire refroidir en changeant l'eau chaude du bain-marie pour de l'eau froide.

Mettre au réfrigérateur.

½ tasse de crème fouettée peut remplacer le blanc d'œuf. Incorporer la crème fouettée juste avant de servir.

Moutarde préparée

1 tasse de moutarde
1 tasse de farine
3 tasses de vinaigre
1 c. tb. de sucre
1 c. t. de sel
1 c. t. de poivre
1 c. tb. de beurre
1 c. tb. de carvi
½ c. t. de turmeric
2 tasses d'eau froide

Délayer les ingrédients secs avec l'eau froide; ajouter le vinaigre chaud peu à peu en brassant constamment. Cuire la préparation au bain-marie. Ajouter le beurre.

Moutarde française

3 c. tb. de moutarde
1 c. tb. de sucre ou
1 c. tb. de sirop de maïs
1 œuf
½ c. t. de sel
1 tasse de vinaigre doux

Mélanger la moutarde avec le sucre ou le sirop de maïs. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que la préparation soit légère. Ajouter le sel et le vinaigre peu à peu; bien mélanger. Faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit épais. Mettre au froid.

LES SOUPES, LES POTAGES OU CRÈMES

Les soupes ou potages se divisent en deux classes; les potages gras à base de bouillon de viande et les soupes maigres à base de bouillon de légumes, de lait ou de poisson.

On sert le potage au commencement du repas parce qu'un liquide chaud est facilement assimilé. Il agit comme stimulant et prépare l'estomac aux aliments du repas qui suit.

Un bouillon bien préparé est un aliment qui renferme les albumines solubles de la viande, sa gélatine, ses matières extractives et une partie de ses sels. Le bouillon est un excitant toujours accueilli avec plaisir par les malades et les convalescents.

Les crèmes et les purées sont si nutritives que servies avec le pain ou les biscuits et le beurre, elles constituent un véritable repas.

Une soupe coulée est plus digestible et de meilleure apparence, mais moins riche en cellulose.

Une crème est pratiquement une sauce blanche, claire, avec une purée de légumes. Les légumes bien cuits sont hachés fin ou passés au tamis en conservant l'eau de la cuisson. Le beurre est fondu dans la casserole, la farine y est ajoutée tout à la fois, et le liquide y est versé graduellement en l'incorporant avec la farine; y ajouter la purée de légumes et les assaisonnements.

Proportions générales. — 1 pinte de liquide: eau, lait ou bouillon de viande ou de légumes; 1 à 2 tasses de purée de légumes, 2 c. tb. de beurre 2 à 4 c. tb. de farine selon que les légumes employés sont plus ou moins féculents.

Les soupes prennent différents noms suivant leurs compositions:

Le consommé. — Le consommé est un bouillon clarifié, fortement assaisonné, fait de bœuf, de veau, ou de volaille, avec des légumes, qu'on réduit en le laissant mijoter, jusqu'à la moitié de son volume. On peut le servir chaud ou froid.

Le potage. — Le potage est un bouillon de viande dans lequel on ajoute des pâtes alimentaires, du riz ou quelques légumes.

Les purées. — Les purées sont des légumes cuits et écrasés, qu'on a éclaircies au moyen d'une sauce claire au beurre dans la proportion de 3 tasses de sauce pour une de légumes en purée.

Les crèmes. — Les crèmes ressemblent aux purées avec cette différence qu'on y fait usage de sauce blanche au lieu de sauce au beurre.

Veloutée. — La soupe veloutée est le nom que l'on donne aux soupes ou sauces faites de crème, épaissies au jaune d'œuf et assaisonnées d'oignon.

Soupes. — On donne le nom de soupe au produit entier de la cuisson d'une céréale ou d'un légume comme la soupe à l'avoine, la soupe à l'oignon, la soupe aux pois.

Préparation du bouillon

3 pintes d'eau froide.
3 lb. de viande de 3e catégorie: os frais, parures, carcasses et débris de volailles, pattes de poule, jarrets de veau ou de bœuf, etc.

3 carottes
1 navet
3 poireaux ou 1 oignon
1 feuille de céleri
Un peu de cerfeuil ou de persil
Du poivre et du sel

Mettre au feu l'eau et la viande; chauffer lentement jusqu'à ébullition parce que l'albumine de la viande est soluble dans l'eau froide ou tiède, et se coagule dans l'eau bouillante.

Saler et ajouter les légumes quand le bouillon, bien énumé, a cuit durant 1 heure. Découvrir la casserole pour obtenir un bouillon clair. Laisser mijoter 3 à 4 heures ou jusqu'à ce que la chair se détache des os. Couler le bouillon, conserver les parties maigres de la viande et mettre les déchets de côté. Ces parties de viande peuvent être relevées et servir pour préparer un plat pour le soir.

Conservation du bouillon. — Mettre le bouillon dans des pots très propres; le déposer dans un endroit bien frais; laisser à la surface la couche de graisse.

Comment clarifier le bouillon

Enlever la graisse et mettre le bouillon dans une casserole. Ajouter, par pinte de bouillon, 1 blanc d'œuf battu avec 2 c. tb. d'eau froide ainsi que la coquille brisée. Mettre sur le feu, amener au point d'ébullition, laisser mijoter 15 ou 20 minutes. Couler dans un double coton à fromage sans presser, assaisonner au goût.

NOTE. — Pour galantine, ajouter 2 à 3 c. tb. de gélatine par pinte de bouillon, selon la consistance du bouillon.

Il est très important de faire tremper la gélatine dans deux fois son volume d'eau, ½ heure avant de la faire dissoudre dans le liquide chaud.

Il y a avantage à préparer le bouillon pour plusieurs jours.

Potage aux pâtes alimentaires

1 pinte de bouillon
¼ tasse de pâtes alimentaires: macaroni ou vermicelle brisé en ½ pouce

Mettre le bouillon sur le feu, ajouter le macaroni ou le vermicelle quand le bouillon bout; laisser cuire doucement 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Pour potage au riz, mettre ½ tasse de riz par pinte de bouillon.

Soupe aux légumes

1 carotte
1 navet
½ oignon
4 c. tb. de graisse
2 pintes de bouillon de viande
½ tasse de céleri haché fin
½ tasse de tomates
3 c. tb. de riz ou autre céréale
Assaisonnement au besoin

Laver les légumes; ratisser les carottes, les couper en dés; peler les navets, les couper en dés; hacher l'oignon et le céleri bien fin. Faire fondre la graisse dans une casserole, y ajouter la carotte, le navet et l'oignon; les laisser attendrir; alors ajouter le bouillon, le céleri, les tomates et le riz. Laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre; assaisonner au besoin. Servir bien chaud (6 services).

Soupe aux légumes sans bouillon

Faire fondre 4 c. tb. de beurre dans une casserole, y faire attendrir les légumes (ceux mentionnés ci-dessus). Ajouter 2 pintes d'eau, le céleri, les tomates et le riz ou autre céréale; laisser sur le feu jusqu'à ce que les céréales soient cuites; saler et assaisonner au goût.

Crème aux pommes de terre

Laver, peler et trancher 3 pommes de terre moyennes. Les faire cuire avec 3 tiges de céleri coupées en petits morceaux et 1 c. t. d'oignon. Durant la cuisson des pommes de terre, faire une sauce blanche avec 1 c. tb. de farine, 2 c. tb. de beurre, 2 tasses de lait, 1 c. t. de sel. Quand les pommes de terre sont cuites, les passer au presse-purée. (On doit avoir 1 tasse de pommes de terre). Ajouter à la sauce; réchauffer et servir chaud. Si le potage est trop épais, ajouter du lait chaud.

Crème aux pois verts

Faire la préparation ci-dessus et remplacer les pommes de terre par des petits pois.

Crème au blé d'Inde, frais ou en conserve

Faire la préparation ci-dessus et remplacer les pommes de terre par du blé d'Inde cuit ou en conserve.

Potage à la minute

1 pinte d'eau
2 c. tb. de tapioca fin, ou de sagou ou de crème de riz
1 c. t. d'extrait de viande
1 c. tb. de beurre
1 jaune d'œuf
½ tasse de lait chaud
Sel et poivre

Mettre l'eau sur le feu; quand elle bout, y jeter le tapioca en pluie. Après 15 à 20 minutes de cuisson, saler et poivrer le potage et le verser dans la soupière qui doit contenir l'extrait de viande, le jaune d'œuf battu, et le beurre mélangés avec le lait chaud. Ce potage est excellent pour les malades.

Potage aux tomates

1 chopine de tomates fraîches ou en conserve
2 poireaux
2 pommes de terre
2 tiges de persil
2 pintes d'eau
1 c. tb. de beurre
2 c. tb. de tapioca fin
1 tranche de pain

Couper les tomates en morceaux, les mettre dans une casserole avec les poireaux, les pommes de terre coupées en tranches minces et le persil; lorsque les légumes sont cuits, ajouter 1 tranche de pain et laisser bouillir jusqu'à ce qu'elle s'écrase. Passer le tout dans la passoire fine. Si le potage est trop clair, l'épaissir avec le tapioca ou la fécule de maïs, ou encore avec du vermicelle. Mettre le beurre dans la soupière et verser le potage dessus. Assaisonner et servir.

Crème aux tomates

2 tasses de tomates fraîches ou en conserve
1 pinte de lait
⅓ tasse de farine
¼ tasse de beurre
2 c. t. de sel
⅛ c. t. de poivre

Mettre les tomates dans une casserole; les couvrir et les laisser mijoter 15 minutes; les passer au tamis, brasser pour bien mélanger.

Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait chaud; conserver la sauce chaude et la préparation de tomates également chaude avant de la verser lentement dans la sauce blanche, brasser constamment. ajouter le sel et servir immédiatement.

Servir avec des biscuits soda ou des croûtons.

Soupe au chou

2 lb. de jarret de bœuf ou de parures de viande
2 pintes d'eau
Sel
Poivre
½ chou
1 poireau
2 tiges de céleri

Mettre cuire la viande à l'eau froide salée; hacher le chou et le faire tremper 10 minutes dans l'eau bouillante pour enlever l'odeur de soufre.

Quand la viande a cuit 1 heure, y ajouter le chou blanchi ainsi que les autres ingrédients, assaisonner et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Crème au chou

Passer au tamis le reste de chou du jour précédent : 1 tasse de purée. Ajouter 1 chopine de lait et 1 tasse de bouillon dans lequel le chou et la viande ont cuit. Lier avec 2 c. tb. de beurre et 2 c. tb. de farine. Assaisonner avec le sel, le poivre et un peu de sel de céleri.

Soupe aux pois

2 tasses de pois
½ lb. de lard salé
1 oignon
3 pintes d'eau froide (Les pois ne cuisent pas dans une eau calcaire)
Sarriette au goût

Faire tremper les pois dans l'eau froide toute une nuit après les avoir bien triés et lavés. Egoutter les pois et les mettre sur le feu dans une eau fraîche ; ajouter le lard, l'oignon ; laisser bouillir 4 heures environ ayant soin d'ajouter de l'eau bouillante au besoin, de la sarriette ou d'autres fines herbes : ciboule, cerfeuil — vers le milieu de la cuisson. La soupe doit bouillir après que l'eau a été ajoutée.

NOTE. — Une tasse de blé d'Inde lessivé augmente la saveur de la soupe.

Soupe aux fèves (sèches)

2 tasses de fèves trempées dans 3 pintes d'eau froide toute une nuit. Changer l'eau et ajouter 1 gros oignon. ½ c. t. de sucre. 2 tiges de céleri. Amener doucement au point d'ébullition. Couvrir et laisser mijoter 4 à 5 heures ou jusqu'à ce que les fèves soient bien cuites. Cette soupe peut être passée pour enlever les pellicules des fèves. Plusieurs préfèrent garder les fèves complètes. Assaisonner avec le sel et le poivre. Diluer avec du lait ou de l'eau. Laisser bouillir encore quelques minutes.

Crème aux champignons

½ lb. de champignons ou les tiges et les pelures d'une livre de champignons
4 tasses de bouillon de volaille ou de veau
1 tranche d'oignon
4 c. tb. de beurre
4 c. tb. de farine
¼ tasse de crème
¼ tasse de lait
Sel
Poivre
Jus de citron

Hacher les champignons, ajouter le bouillon et l'oignon, faire cuire 20 minutes, et passer au tamis. Réchauffer, lier avec la sauce faite avec le beurre, la farine, le lait et la crème. Réchauffer et assaisonner au goût, avec sel, poivre et citron.

Crème aux asperges

3 tasses de bouillon de volaille ou de veau
2 tasses d'asperges cuites ou en conserve
2 tasses d'eau de la cuisson des asperges
1 tranche d'oignon
¼ tasse de beurre
¼ tasse de farine
2 tasses de lait chaud
Sel et poivre

Réserver les pointes des asperges et ajouter les tiges à l'eau des asperges. Ajouter le bouillon et faire bouillir 5 minutes. Passer à travers un tamis et lier avec une sauce faite avec le beurre, la farine et le lait. Ajouter le sel, le poivre et les têtes d'asperges.

Crème au céleri

3 tasses de céleri haché fin
1 chopine d'eau bouillante
2½ tasses de lait
1 tranche d'oignon
3 c. tb. de beurre
¼ tasse de farine
Sel et poivre

Faire cuire le céleri dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre, et le passer à travers un tamis. Faire chauffer le lait avec l'oignon, enlever l'oignon et ajouter le lait au céleri. Lier avec une sauce faite avec le beurre, la farine et une partie du liquide de la soupe; assaisonner avec le sel et le poivre. Les tiges extérieures ou les vieilles tiges de céleri peuvent être utilisées pour la soupe.

Crème au potiron

¾ tasse de potiron cuit
1 pinte de lait
1 tranche d'oignon
2 c. tb. de beurre
3 c. tb. de farine
1 c. t. de sel
quelques grains de poivre
¼ c. t. de sel de céleri

Passer le potiron au tamis avant de le mesurer. Faire chauffer le lait avec l'oignon, enlever l'oignon et ajouter le lait au potiron; assaisonner et lier avec le beurre et la farine cuits ensemble.

Soupe aux huîtres

2 tasses d'huîtres
1 pinte de lait
4 c. tb. de beurre
2 c. tb. de farine
1 c. tb. d'oignon haché fin
1 branche de céleri
1 feuille de laurier
Sel et poivre au goût

Couler les huîtres; enlever la partie dure qui adhère à la coquille; les faire cuire dans l'eau des huîtres jusqu'à ce que le tour frise. Préparer la crème avec le beurre, la farine et le lait. Verser sur les huîtres juste au moment de servir.

NOTE. — Faire chauffer le lait contenant l'oignon, le céleri et la feuille de laurier.

LES VIANDES

La chair des animaux ou la viande constitue un aliment substantiel et réparateur: elle contient de l'albumine, de la fibrine, de la graisse, des sels minéraux et des vitamines.

La chair de bœuf est la plus nutritive. Celle d'un animal de 4 à 8 ans, qui a été bien engraissé, sera ferme, d'un rouge brillant, tachetée de gras, blanc crème.

La chair du veau la plus estimée est celle qui provient d'un veau nourri au lait et âgé de six à huit semaines. Elle doit être d'une belle couleur pâle, rose, fine et grasse. Quand le veau devient vieux, sa chair est rouge et perd de sa saveur; s'il est trop jeune (moins de trois semaines), sa chair est molle, presque gluante, très pâle, peu nutritive et même malsaine.

Le mouton présente la chair la plus succulente après celle du bœuf. Sa qualité varie avec la nature des pâturages qui ont nourri l'animal. Le bon mouton a la graisse blanche, la chair ferme et plus foncée que celle du bœuf.

La meilleure viande de porc est celle qui provient d'un animal de 8 à 12 mois. Elle est ferme et rougeâtre, avec une graisse ferme, blanche, abondante et disséminée dans toutes ses parties.

On appelle viande blanche, celle qui provient du veau, de l'agneau, du poulet, des dindons, du lapin, etc. Ces viandes sont généralement pauvres en graisse et de digestion facile.

Les viandes rouges sont celles des animaux adultes: bœuf, mouton, porc.

Les viandes noires proviennent des animaux sauvages (gibier).

Dissection des viandes. — C'est le degré de succulence et la tendreté des viandes qui ont établi les diverses catégories dans la dissection des animaux et dans le prix des morceaux.

Première catégorie. — Les meilleurs morceaux se trouvent le long de la colonne vertébrale, depuis les fausses côtes jusqu'à la naissance de la queue. La cuisse vient ensuite. Ces morceaux sont de premier choix.

Deuxième catégorie. — La viande des membres antérieurs, formée de muscles plus durs et entremêlée de nerfs et de graisse, est considérée de deuxième qualité.

Troisième catégorie. — Les extrémités de l'animal: la partie inférieure de la poitrine, le plat de côte, le jarret et le collet, constituent la troisième qualité ou catégorie.

Achat de la viande. — Trois choses sont à considérer dans le choix d'un morceau de viande: la quantité de gras et sa couleur qui doit être d'un blanc crème; la quantité de muscle ou maigre qui doit être d'un rouge

brillant, et ses fibres plutôt courtes et épaisses que longues ; la quantité d'os, de cartilages et de tendons qui n'ont que peu de valeur.

Soins de la viande. — Développer la viande en la recevant, l'essuyer avec un linge mouillé. La viande trempée dans l'eau perd une partie de ses propriétés nutritives. La préparer pour la cuisson : enlever les peaux, le surplus de gras, etc., la déposer dans un plat émaillé, la couvrir et la mettre dans une place fraîche.

Altération de la viande. — A l'air sec, la viande noircit ; à l'air humide, la viande se ternit et répand une odeur spéciale dite de « relent ». Dans ces conditions, rafraîchir la viande par des coupes minces qui enlèveront les parties altérées.

La présence de larves de mouches ne rend pas la viande insalubre. Il suffit d'enlever les larves et d'éliminer les couches de viande sur lesquelles elles se trouvent.

La putréfaction de la viande se traduit par des teintes verdâtres qui s'observent à la surface de la graisse et dans le voisinage des os. Lorsque l'avarie atteint la fibre musculaire la viande est inutilisable.

Cuisson des viandes. — On fait cuire la viande pour la rendre plus saine en détruisant les germes ou ferments qu'elle pourrait renfermer ; pour développer les aromes qui excitent l'appétit ; pour l'attendrir.

La cuisson de la viande peut encore prolonger sa conservation.

On distingue deux modes de cuisson : la cuisson par concentration et la cuisson par expansion.

La cuisson par concentration est celle qui a pour but de conserver à la viande ses sucs et ses aromes. On arrive à ce résultat en soumettant la viande à une chaleur sèche ou à une cuisson au gras, qui coagule l'albumine et ainsi conserve les sucs à l'intérieur ; ce sont les viandes sautées, les rôtis, les grillades, les fritures.

La cuisson par expansion extrait de la viande quelques éléments nutritifs. On y parvient en soumettant la viande à une chaleur humide. Les bouillons, les braisés, les ragoûts, etc., sont de ce genre de cuisson.

Les viandes de 2e et de 3e catégorie conviennent à la cuisson par expansion.

MÉTHODES DE BASE POUR LA CUISSON DES VIANDES

Cuisson à CHALEUR SECHE	1) *Rôtissage:* bœuf, veau, porc, agneau, volaille. 2) *Grillage:* (four ou gril) bœuf, jambon, bacon, agneau, *jamais veau et porc.* 3) *Grillage* à la poêle : viandes précédentes, tranches minces.

CHALEUR HUMIDE	4) *Braisage:* toutes les viandes, les coupes inférieures; bœuf à la mode, bifteck suisse, pot-au-feu, côtelettes de veau, de porc, etc. 5) *Bouillis et ragoûts:* coupes moins tendres, morceaux uniformes et petits.
AU GRAS	6) *Friture à la poêle* ou le sauté: steak, chops, foie etc. 7) *Friture profonde:* abats, dessertes, les côtelettes en pâte, etc.

Règle générale pour la cuisson des viandes: à basse température. Pourquoi? Explication d'après la nature même de la viande Ex.: saucisse. A haute température l'enveloppe fend et laisse couler des sucs nutritifs; à chaleur douce les cellules gonflent sans briser l'enveloppe, les sucs sont conservés.

Moins de pertes: en volume, en poids, en présentation (dépeçage) en saveur, en temps: surveillance, entretien (éclaboussures).

Le rôtissage

Un thermomètre à viande indique toujours le degré de cuisson de la viande. Introduire le thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande, sans toucher à l'os, et pas seulement dans le gras du rôti.

Le temps indiqué pour la cuisson n'est qu'un guide approximatif; la forme, la grosseur et la quantité de gras du dessus de la viande changent le temps de la cuisson.

La pièce à cuire doit toujours être placée de manière que le gras soit sur le dessus; sur une claie ou grillage, dans le fond de la lèchefrite qui reçoit la viande. Ne pas ajouter d'eau; ne pas couvrir la lèchefrite et ne pas arroser la viande durant la cuisson. Saler et poivrer au goût.

	Four, température	**Temps par livre de viande**	**Température marquée par le thermomètre**
Bœuf saignant	300° F.	20 minutes	140° F.
Bœuf plus cuit	300° F.	25 minutes	150° F.
Bœuf bien cuit	300° F.	27 minutes	160° F.
Veau	300° F.	35 à 45 minutes	180° F.
Agneau	300° F.	30 à 45 minutes	175° à 182° F.
Porc frais	350° F.	40 à 50 minutes	182° F.
Jambon, 12 à 15 lb.	300° F.	16 à 17 minutes	150° F.

Poulet de 4 à 5 lbs — four à 350° F. durant 1½ à 2½ heures.
Dindon de 8 à 14 lbs — four à 325° F. durant 3 à 4 heures.
Poisson entier 4 lbs — four à 375° F. durant ½ à ¾ heure.

Note: — Augmenter la cuisson de 10 à 15 minutes par lb. quand la viande est gelée. Une pièce de viande désossée et roulée doit cuire 5 à 10 minutes de plus par lb.

Le braisage

Le braisage consiste à cuire la viande à chaleur humide dans une braisière, une cocotte ou une ancienne rôtissoire bien couverte. Il permet de présenter de façon appétissante et savoureuse, des viandes de coupe inférieure.

La marche à suivre est la suivante:

1 — La viande préparée i.e. parée, enfarinée, est dorée dans une petite quantité de gras dans la braisière; ceci communique un goût particulier au braisé.

2 — La viande est assaisonnée, sel et poivre, si ces assaisonnements n'ont pas été ajoutés à la farine.

3 — Ajouter une petite quantité de liquide, eau, bouillon, jus de légumes, de tomate, lait, crème etc.

4 — Couvrir parfaitement la casserole. Ceci est important.

5 — Cuire à feu très doux jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ceci peut prendre de 2 à 4 heures.

Application: Bifteck Suisse

2 à 3 livres de bœuf dans l'épaule ou la ronde (tranche de 1½ à 2 pouces)
¼ tasse de farine
1 c. t. de sel
6 carottes
6 céleri de 3 pouces
4 oignons
6 tranches de bacon
½ tasse de fèves de Lima
1 tasse de tomates
1 c. tb. de catsup
Poivre et herbes

Tremper les fèves la veille, les cuire 1½ h. eau froide salée. Conserver l'eau pour la viande. Parer la viande, la battre pour y faire entrer la farine et assaisonnements, la faire roussir dans le gras des grillades ou du bacon, ajouter les tomates et le catsup, couvrir et cuire sur feu doux ou au four à 300 F. pendant 2½ h. Arroser au besoin. Ne mettre les légumes que 1 heure ou un peu plus avant la fin de la cuisson.

Le grillage

Le grillage est un mode de cuisson à chaleur sèche (sans liquide et sans gras). Ce mode est employé pour les coupes tendres seulement, comme les côtelettes d'agneau, le filet et contrefilet de bœuf, les tranches de jambon fumé et le bacon. Le bifteck haché. Le bœuf et l'agneau peuvent être grillés, mais jamais le porc ou le veau.

Marche à suivre pour le grillage au four:

1. — Allumer le grilleur ou la salamande.

2. — Placer la viande déjà parée, à 2 ou 3" de la chaleur selon l'épaisseur ou le temps à disposer pour cuire.

3. — Griller la viande jusqu'à ce qu'elle prenne couleur. Saler et poivrer. Il est important de ne poivrer et saler qu'après ce changement à la surface.

4. — Tourner et griller de l'autre côté. Assaisonner.

5. — Servir immédiatement. Il faut se souvenir que le convive doit attendre une viande grillée, mais que la viande grillée ne doit jamais attendre le convive.

Marche à suivre pour le grillage à la poêle: cette méthode convient aux mêmes coupes que le grillage au gril mais pour des morceaux plus minces.

1. — Placer la viande déjà parée (n'oubliez pas de ciseler le gras) dans un poêlon épais, froid.

2. — N'ajouter ni gras ni liquide. Ne pas couvrir.
Quand il s'agit de viande hachée, il est recommandé de huiler le poêlon.

3. — Cuire lentement et tourner la viande quand c'est nécessaire. Ne jamais la piquer. La cuisson lente est nécessaire pour l'uniformité.

4. — Retirer de la poêle le surplus de gras qui s'accumule et ferait frire la viande.

5. — Dorer la viande des deux côtés.

6. — Assaisonner.

Bifteck à la poêle (grillé)

Essuyer la viande, enlever les peaux, les os, l'excès de gras, la couper d'un demi-pouce d'épaisseur. Mettre dans une poêle la viande, la faire roussir, la retourner sans la piquer, laisser cuire au goût, l'assaisonner de sel et de poivre. Servir sur un plat chaud avec quelques noisettes de bon beurre. On peut aussi faire une sauce de la manière suivante: Faire roussir du beurre, ajouter un peu de thé de vin, ou d'eau et assaisonner.

Si le bifteck a plus de ½ pouce d'épaisseur la chaleur doit être plus douce afin de pénétrer lentement et uniformément dans la viande.

Rosbif

Choisir un morceau de viande de première catégorie, pas moins de 5 à 6 livres.

Emploper une lèchefrite ayant une claie dans le fond. Placer la viande sur la claie ou râtelier la partie grasse dessus. Ajouter le sel, le poivre et les fines herbes au goût. Placr la viande dans un four à 300° F.

Le temps de cuisson dépend de la grosseur du morceau de viande et du goût des personnes qui aiment des viandes plus ou moins cuites : à cette température un rosbif saignant demande 20 minutes de cuisson par livre de viande ; une cuisson moyenne, 22 minutes, par livre de viande ; bien cuit, 25 minutes par livre de viande, ou mieux par pouce d'épaisseur de la pièce à rôtir. Si le thermomètre à rôtir est utilisé, la température interne variera de 140° à 160° F. selon que l'on désire la pièce saignante ou bien cuite.

Servir le rosbif sur un plat chaud.

Sauce pour rosbif, — ¼ tasse de farine, ⅛ c. t. de poivre, 1 c. t. sel, 2 tasses de jus de viande et d'eau.

Enlever la claie de la rôtissoire déposée sur le feu pour y caraméliser les sucres. Déglacer en faisant fondre le caramel avec du bouillon ou un peu de jus de citron ou de vin. Quand tout le caramel est fondu verser dans une casserole, ajouter du liquide et lier la sauce avec la farine délayée ou avec du beurre manié ; 2 c. tb. beurre travaillé avec 2 c. tb. de fécule.

Bifteck farci

Prendre une tranche de bifteck dans la ronde de ½ pouce d'épaisseur, 2 ou 3 petites tranches de suif, ¼ tasse de carottes coupées en dés, un petit oignon haché fin, ½ c. t. de sel, ⅛ c. t. de poivre, 1 tasse de bouillon ou d'eau bouillante.

Farcir avec le mélange suivant : 1 tasse de purée de pommes de terre, 2 c. tb. de beurre fondu, 2 c. t. de persil haché fin, 2 c. tb. de céleri haché fin, ½ c. t. de sel, ⅛ c. t. de poivre, ¼ c. t. de jus d'oignon.

Parer le bifteck, étendre la farce dessus, le rouler et l'attacher, le déposer sur la claie de la lèchefrite et mettre dessus l'oignon, les carottes et les tranches de suif. Laisser cuire 20 minutes environ dans un four chaud, laisser dorer. Servir avec une sauce faite avec le jus de la viande.

N.B. Une préparation de bœuf haché « à la Hambourg » étendue sur un papier ciré, saupoudré de panure fine peut remplacer la tranche de ronde.

Pain de viande I

2 lb. de viande crue ; bœuf, veau ou mouton, ou 2 sortes de viandes hachées avec ¼ lb. de porc frais. Assaisonner avec 2 c. t. de sel, ¼ c. t. de poivre, battre 2 œufs, ajouter 1 tasse de biscuits soda roulés et assez de lait ou de jus de tomate pour humecter ; au goût, y ajouter un peu d'oignon. Mélanger les deux préparations. Graisser un moule à pain, y

metre la préparation et faire cuire dans un four chaud ayant soin de l'arroser souvent.

On peut aussi déposer le moule dans une lèchefrite contenant de l'eau, et couvrir le moule durant 30 minutes au commencement de la cuisson.

Servir avec une sauce aux tomates (voir Chapitre des sauces).

Pain de viande II

1 œuf	1 tasse de miettes de pain tendre
½ tasse de tomates ou d'eau	2 c. t. de sel
1½ lb. de bœuf haché	⅛ c. t. de poivre

4 tranches de lard

Battre l'œuf dans un bol à mélanger; ajouter l'eau ou les tomates, l'incorporer, ajouter les autres ingrédients et les mélanger parfaitement. Faire cuire comme la préparation précédente.

Macaroni à la viande

(Desserte de viande)

3 lb. de viande hachée dont 1 de porc et 2 de bœuf	Sel
¾ lb. de macaroni	Poivre
1 tasse de tomates cuites	Clou
Un peu d'oignon	Canelle
	Persil

Mettre la viande dans une casserole avec un peu d'eau; quand elle est à moitié cuite ajouter l'oignon et les épices. Faire cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée, l'égoutter. Mélanger la viande, le macaroni, les tomates; aromatiser au goût. Mettre dans des plats et faire gratiner au four 20 à 25 minutes.

Pâté chinois

(Desserte de viande)

1 tasse de riz bouilli	¼ tasse de biscuits soda roulés
2 tasses de viande froide hachée	½ c. t. de sel
¼ c. t. de sel de céleri	¼ c. t. de poivre
1 c. t. d'oignon haché	1 œuf

Un peu de bouillon ou d'eau

Hacher la viande, ajouter les assaisonnements, les biscuits et l'œuf légèrement battu, du bouillon pour humecter. Déposer dans un plat à gratin la moitié du riz, y mettre la viande, puis recouvrir avec le reste du riz; couvrir avec un papier graissé et mettre au four 40 à 45 minutes. Servir chaud avec une sauce aux tomates.

Du blé d'Inde ajouté au riz rend le plat plus savoureux.

Hachis

(Desserte de viande)

Reste de viande	**Saindoux ou graisse de rôti**
1 oignon	**Sel**
1 tasse de bouillon	**Poivre**
Reste de pommes de terre	**Fines herbes**

Hacher la partie du maigre de la viande (enlever le reste) ; couper les pommes de terre en dés; faire cuire l'oignon dans la graisse, y ajouter la viande, les pommes de terre, le bouillon, les assaisonnements. Mettre au four quelques minutes.

Bœuf à l'étuvée

(Pour viande de 2e catégorie)

2 lb. de bœuf coupé en morceaux	**2 tasses de navets coupés en dés**
3 c. tb. de farine	**2 tasses de céleri coupé en petits morceaux**
1 oignon tranché	**2 tasses de pommes de terre coupés en dés**
3 chopines d'eau chaude	
2 c. t. de sel	

2 tasses de carottes coupées en dés

Enlever le gras de la viande, le faire chauffer dans une poêle à frire, y faire saisir les morceaux de viande; ajouter l'oignon; saupoudrer la farine sur la viande; laisser rôtir la farine, l'oignon et la viande; ajouter l'eau chaude avec prudence. Couvrir la viande et la laisser mijoter 2 heures environ. Ajouter le sel, les carottes, le navet, et le céleri à la viande et laisser cuire 30 minutes. Alors ajouter les pommes de terre et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soint tendres.

Rôti de veau

Choisir un morceau convenable pour un rôti. Si l'épaule est employée elle pourra être désossée par le boucher (mais les os devront être conservés pour faire du bouillon).

Essuyer la viande, la saupoudrer de sel et de poivre, farcir avec une purée de pommes de terre si elle doit être servie sans retard, et farcir avec 1 lb. de viande de porc hachée et ½ lb. de veau haché; bien mélanger et bien épicer avec un peu d'oignon, du sel, du poivre, du sel de céleri au goût; coudre les ouvertures ou l'attacher avec une corde pour lui donner une belle forme. La placer sur un râtelier dans une lèchefrite, la saupoudrer de farine et y déposer quelques bardes de lard salé. Faire cuire dans un four à 300° F. jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Épaule de veau farcie

1 épaule de veau gras
1 oignon
½ lb. de porc frais
Sel et poivre
2 c. tb. de graisse de rôti
6 à 8 pommes de terre

Enlever les os de l'épaule. Hacher le porc au hachoir. Faire cuire l'oignon haché dans la graisse, y ajouter la viande de porc pour la faire cuire, puis les pommes de terre en purée, le sel, le poivre au goût. Remplir l'épaule, la coudre, lui donner une belle forme avec des attelets, la saupoudrer de farine, y déposer des noisettes de beurre ou de graisse. La faire saisir, assaisonner; ajouter un peu d'eau pour commencer la cuisson, puis l'arroser fréquemment durant la cuisson avec le liquide de la casserole; 30 minutes de cuisson par livre de viande.

Pain de veau

3 lb. de maigre de veau
½ lb. de porc frais
6 biscuits soda roulés
4 c. tb. de crème
2 c. tb. de jus de citron
1 c. tb. de sel
½ c. t. de poivre
Quelques gouttes de jus d'oignon
1 blanc d'œuf
¼ tasse de graisse de porc

Essuyer la viande, enlever les peaux et les membranes. Passer au moulin à viande avec le porc frais, et les biscuits; ajouter la crème, le jus de citron, le sel, le poivre et le jus d'oignon. Presser la préparation dans un moule à pain, mettant le dessus bien égal, le couvrir avec le blanc d'œuf, et faire cuire lentement dans un four modéré (300° F.), arroser souvent avec de la graisse de porc ayant soin de piquer la viande pour faire pénétrer la graisse. Refroidir, enlever du moule et couper en tranches minces pour servir.

Blanquette de veau

1 tasse de veau cuit et tranché, 2 tasses de sauce blanche moyenne dans laquelle on a utilisé le jus de cuisson de la viande, sel et poivre. Faire la sauce blanche, y ajouter la viande et laisser cuire 5 minutes, assaisonner et servir.

Pain de viande blanche, cuite

3 tasses de viande blanche poulet ou veau cuit
4 c. tb. de farine
3 c. tb. de beurre
1 tasse de lait ou de bouillon
½ c. t. de sel
¼ c. t. de poivre
¼ c. t. de sel de céleri

Passer la viande au moulin 2 fois, l'assaisonner, et la lier avec une sauce blanche épaisse, faite avec le beurre, la farine et le bouillon ou le lait. Mélanger parfaitement et donner une forme. Décorer avec le persil et servir.

Rôti de mouton avec ananas

Préparer un rôti d'agneau dans une lèchefrite découverte. Le placer sur le plancher d'un four à 350° F. (35 minutes par livre de viande).

10 minutes avant la fin de la cuisson, mettre des tranches d'ananas en conserve autour et sur le rôti ; arroser les ananas avec le bouillon de la viande. Laisser cuire 10 minutes. Mettre la viande sur un plat chaud avec les tranches d'ananas autour. Servir avec la sauce suivante :

½ tasse de sirop de conserve d'ananas
1 c. tb. de vinaigre
¼ tasse de feuilles de menthe hachées
¼ c. t. de sel

Mélanger ces ingrédients, et laisser le mélange reposer ½ heure dans un endroit chaud.

Roti de porc frais

5 à 6 lb. de porc frais de première qualité
1 oignon
1 feuille de laurier
Fines herbes
Sel et poivre
2 c. tb. de graisse de rôti ou de beurre

Faire fondre la graisse de rôti ou le beurre dans un chaudron, (en fer de préférence), y faire frire l'oignon haché, y déposer la viande et la faire rôtir de tous côtés. Foncer le chaudron ovec la couenne qui a été enlevée du rôti ; placer la viande dessus, l'assaisonner. Faire cuire à feu modéré 30 à 40 minutes par livre de viande. Enlever le couvercle et dorer le rôti tout autour ; le retirer ajouter de l'eau pour faire bouillir la couenne et les os pendant 20 minutes. Mouler la graisse de rôti.

Tranches de porc frais aux canneberges

4 à 6 tranches de porc frais d'un pouce et demi d'épaisseur
1 tasse de canneberges crues
1 tasse de sucre
½ tasse de miettes de pain

Mélanger les canneberges, le sucre et le pain avant de les mettre dans la casserole. Verser de l'eau au quart de la casserole pour empêcher les canneberges de coller, quand elles commencent à cuire. Déposer les tranches de viande dans la préparation et mettre dans un four à 400° F. pour 15 minutes, diminuer la chaleur à 350° F. et laisser cuire 35 à 40 minutes. Ajouter plus d'eau au besoin.

Jambon

(comment le faire cuire à l'eau)

1 — Couvrir le jambon avec de l'eau froide.

2 — Chauffer au point d'ébullition, faire bouillir 5 minutes, enlever l'écume.

3 — Faire cuire sans bouillir.

4 — Temps — Faire cuire 3½ heures pour un jambon de 7 livres; pour un jambon de 10 livres, faire cuire durant 5 heures.

5 — Si le jambon doit être servi froid, le laisser refroidir dans l'eau de la cuisson; le retirer de l'eau; enlever la couenne.

6 — Saupoudrer avec ½ tasse de cassonade mélangée avec 1 tasse de chapelure. Poivrer avec le poivre blanc; le placer dans un four chaud; Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit bien brun.

NOTE. — Après avoir enlevé la couenne du jambon, on peut aussi planter des clous de girofle dans le jambon; le placer dans une lèchefrite. Mélanger 1 c. t. de moutarde, 1½ c. tb. de vinaigre, 2 c. tb. de sucre, avec 1 tasse de bouillon dans lequel le jambon a cuit. Verser le mélange sur la viande. Faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce qu'il soit bien glacé, arrosant à chaque 5 minutes avec le liquide de la lèchefrite.

Comment faire cuire le jambon au four

NOTE : — Placer le jambon dans la lèchefrite, la couenne sur le dessus.

Enlever le jambon du four 45 minutes avant la fin de la cuisson; enlever la couenne; couper dans le gras des incisions formant des carrés ou des losanges; piquer quelques clous de girofle. Couvrir le dessus du jambon avec la préparation suivante:

1 tasse de cassonade ou sucre brun — **1 tasse de panure**
1 c. t. de moutarde sèche

2 à 3 c. tb. de cidre ou de vinaigre pour humecter. Remettre le jambon au four, 40 à 45 minutes pour finir de cuire. Arroser avec le jus de la cuisson.

Rillettes à la canadienne

2 lb. de panne de porc	**1 c. t. de clou**
2 lb. de maigre de porc	**2 c. t. de cannelle**
3 gros oignons blancs	**4 c. t. de sel**
½ c. t. de fines herbes	**¼ c. t. de poivre**

Essuyer la panne avec un linge humide, enlever la peau et la passer au moulin avec la viande de porc, les oignons et 1 feuille de laurier. Mettre le tout dans un bain-marie, couvrir d'eau et laisser mijoter 5 à 6 heures. Bien assaisonner et verser dans de petits moules passés à l'eau froide. Cette préparation se conserve longtemps à la gelée.

« Tourtières canadiennes »

5 lb. de porc frais — **2 oignons**
Un peu d'eau bouillante — **Sel et poivre**
Clou et cannelle au goût

Passer la viande à la machine, la faire cuire dans un chaudron avec les oignons hachés et les épices; mettre très peu d'eau pour que la viande ne se défasse pas. Brasser continuellement pendant la première partie de la cuisson. Quand la viande est cuite, on la dépose dans une pâte brisée; on humecte les tours de la pâte avec de l'eau, puis on recouvre le tout d'une autre pâte qu'on badigeonne avec du lait ou mieux avec de la crème claire. Il ne faut pas oublier de faire une ouverture dans la pâte qui recouvre la tourtière pour laisser sortir la vapeur.

Tête de porc fromagée

Une petite tête de porc — **1 c. t. de cannelle**
1 patte de porc — **Persil**
3 ou 4 oignons — **Cerfeuil**
½ c. t. de clou

Mettre dégorger la tête à l'eau froide 4 à 5 heures; la laver dans plusieurs eaux, enlever les yeux, le museau et tous les poils. Enlever les ergots et griller les poils qui restent à la patte; la laver avec soin. Mettre dans la casserole et couvrir d'eau froide; ajouter le sel, le poivre et les oignons coupés en morceaux; laisser cuire jusqu'à ce que la viande se détache des os; la retirer de la marmite et la faire refroidir. Passer le bouillon au tamis; couper la viande en petits morceaux; la remettre dans le bouillon, ajouter les épices au goût. Laisser mijoter quelques minutes. Verser dans des moules passés à l'eau froide; faire prendre au froid.

Ragoût de pattes de porc

2 pattes de porc — **2 oignons**
3 pintes d'eau — **Sel et poivre**
5 c. tb. de farine grillée — **Fines herbes**

Enlever les ergots des pattes, les gratter pour enlever les poils, les laver et les couper en morceaux. Mettre cuire dans un chaudron, ajouter de l'eau bouillante, les oignons hachés fin, le persil, le sel et le poivre. Laisser cuire jusqu'à parfaite cuisson; ajouter la farine grillée, délayée avec un peu d'eau, une demi-heure avant de servir.

Saucisse

6 lb. de maigre de porc et 2 lb. de gras de porc — **Epices mélangées**
Sel et poivre

Hacher la viande à la machine, l'assaisonner de sel, de poivre et d'épices mélangées; introduire la préparation dans des boyaux bien lavés. Faire rôtir de tous côtés dans du saindoux.

Ragoût de boulettes

2 à 3 lb. de porc frais	**1 oignon**
Sel	**Farine grillée**
Poivre	**Saindoux**
Fines herbes	**1 pinte d'eau chaude**

Hacher la viande à la machine, y ajouter l'oignon haché fin, le sel, le poivre; façonner en boulettes, les rouler dans la farine; faire chauffer la graisse, y faire saisir les boulettes, ajouter l'eau chaude, laisser mijoter doucement jusqu'à parfaite cuisson. Pour lier la sauce, il faut ajouter de la farine grillée, délayée dans un peu d'eau, dans la proportion de 1 c. tb. par tasse de bouillon.

La volaille

(Valeur alimentaire)

La chair du poulet est plus savoureuse que les autres viandes. Les fibres courtes de ses muscles et le peu de gras qu'elle contient la rend plus digestible. La viande blanche de la volaille est plus tendre, mais plus pauvre en saveur que la partie foncée.

Choix de la volaille

La volaille a meilleure saveur lorsqu'elle a atteint son plein développement.

Le poulet, pour être tendre, doit avoir une apparence replète: la peau des pattes, douce. Le bout du bréchet doit être flexible et les jointures des ailes doivent céder facilement en les retournant.

Méthode de préparer la volaille

Peser, enlever les plumes sans briser la peau; griller au-dessus d'une flamme pour enlever les poils.

Couper la tête et les pattes.

Retourner la peau du dos et couper le cou tout près du corps.

Enlever la trachée-artère et le jabot.

Enlever le sac d'huile de la queue.

Enlever les organes internes.

Couper la peau au-dessus des intestins et autour de l'ouverture; avec les doigts décoller la peau autour des organes internes; retirer le

cœur, le gésier, le foie et les intestins, faisant attention de ne pas briser la vésicule biliaire sur le foie. Enlever les poumons et les reins.

Laver la volaille au dedans et au dehors avec de l'eau tiède salée; rincer dans l'eau froide; essuyer en-dedans et en-dehors, juste avant de farcir, saupoudrer légèrement l'intérieur avec du sel.

Préparation des abats. — Cœur: le presser pour en extraire le sang; laver dans de l'eau froide salée.

Le foie: enlever avec soin la vésicule biliaire; laver dans l'eau salée.

Le gésier: enlever le gras; le couper dans la partie épaisse; enlever le sac de graviers de l'intérieur; laver dans l'eau salée.

Cuisson des abats. — Couper le gésier en petits morceaux; couvrir le gésier et le cœur avec de l'eau froide, chauffer jusqu'à ébullition, abaisser la chaleur et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Après une heure, ajouter le foie. On peut faire cuire le cou avec les abats.

Volaille à l'étuve

Couper la volaille en morceaux pour portions individuelles. Couvrir avec l'eau bouillante; faire bouillir 5 à 10 minutes; baisser la chaleur et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajouter ½ c. tb. de sel après la première ½ heure de cuisson. Couler le bouillon; le mesurer, ajouter le lait pour avoir la quantité nécessaire. Faire une sauce; arranger la volaille dans un plat et verser la sauce par-dessus.

Garnir avec des biscuits à thé chauds ou des pointes de rôties.

Sauce pour volaille à l'étuvée

3 tasses de bouillon de volaille	**Sel et poivre**
⅓ tasse de farine	**2 jaunes d'œufs**
⅓ tasse d'eau froide	**2 c. tb. de persil haché**

Mélanger la farine avec l'eau froide; ajouter le bouillon lentement; brasser et faire cuire pour épaissir; assaisonner; ajouter les jaunes d'œufs bien battus, laisser cuire 1 minute; ajouter le persil. Servir aussitôt.

Pâté à la volaille

Faire cuire une poule à l'étuvée. Assaisonner le bouillon; pour 1 tasse de bouillon, mélanger 2 c. tb. de farine avec un peu d'eau froide pour en faire une sauce. Ajouter la viande, laisser refroidir un peu; couvrir avec une pâte riche à biscuits. Faire une ouverture dans la croûte pour laisser sortir la vapeur. Faire cuire dans un four modéré, pour cuire et dorer la croûte.

Crème au poulet

(Desserte de poulet)

1½ tasse de poulet cuit	**2 c. tb. de beurre**
2 c. tb. de farine	**½ tasse de bouillon de poulet**
¼ c. t. de sel	**½ tasse de lait riche**
⅛ c. t. de sel de céleri	**1 c. t. de persil haché fin**

Faire une sauce blanche avec le beurre, la farine, le lait et le bouillon. Faire réchauffer la viande dans la sauce; ajouter le persil.

Servir dans des timbales suédoises, dans de petits pâtés ou dans une bordure de purée de pommes de terre.

Soufflé au poulet

1 tasse de poulet cuit haché	**Quelques grains de poivre**
½ tasse de miettes de pain	**1 c. t. de jus de citron**
½ c. t. de sel	**2 c. tb. de crème**

2 œufs

Ajouter les assaisonnements, le pain et la crème au poulet. Ajouter les jaunes d'œufs bien battus. Battre les blancs ferme et les ajouter à la préparation légèrement; mettre dans un moule graissé et couvert d'un papier graissé; faire cuire à la vapeur dans une lèchefrite contenant de l'eau bouillante 40 à 50 minutes.

Démouler et servir avec des asperges.

Poulet rôti

Nettoyer, farcir et trousser un poulet; frotter la surface avec de l'huile. Placer le poulet sur le dos sur un râtelier dans la lèchefrite, la déposer dans un four à 300° F. Le poulet est cuit quand la chair de l'estomac est tendre.

Un poulet de 4 lb. demande 1½ heure de cuisson. Une volaille de 1 à 2 ans devrait cuire 2 heures à la vapeur avant d'être mise au four pour rôtir ou être apprêtée en sauce.

Farce pour remplir la volaille. — Hacher à la machine la partie tendre du gésier, le cœur et le foie; faire rôtir dans 2 c. tb. de beurre, ajouter un peu d'eau et laisser cuire. Ajouter 1 chopine de purée de pommes de terre, assaisonner au goût et mélanger parfaitement.

LES ABATS

Les ris et les cervelles. — Les ris sont des glandes chez les jeunes animaux; porcs, veaux, agneaux; ils sont en deux parties: l'une à la gorge et l'autre au cœur.

Préparation: Les faire tremper dans l'eau froide, enlever toutes les membranes; les faire mijoter 15 minutes dans assez d'eau pour les couvrir (Ajouter à l'eau 1 c. tb. de jus de citron ou de vinaigre et 1 c. t. de sel par pinte d'eau).

Ces abats peuvent être apprêtés de diffécentes manières: Trempés dans les œufs battus, roulés dans la chapelure, sautés ou frits dans la graisse (375° F.) ou encore avec une sauce blanche riche etc.

Cervelles frites

Faire tremper les cervelles dans l'eau froide pendant 1 heure; enlever la peau superficielle, les laver de nouveau, les mettre dans une casserole et les couvrir d'eau froide; y ajouter 1 c. tb. de sel et 1 c. tb. de vinaigre; laisser mijoter 20 minutes environ. Les faire égoutter, les fendre ou les couper en formes de côtelettes; saupoudrer avec le sel et le poivre, les passer dans la panure puis dans 1 œuf battu avec 2 c. tb. d'eau, puis de nouveau dans la panure; les faire rôtir dans le beurre.

Servir avec une sauce aux tomates ou sur canapés garnis de tiges d'asperges, ou encore avec une sauce aux champignons.

Sauce aux champignons. — 2 c. tb. de beurre, 2 c. tb. de farine, 1 tasse de bouillon de poulet ou de veau, ¼ c. t. de sel, quelques grains de poivre. Faire la sauce de la manière ordinaire et ajouter 5 champignons tranchés, laisser cuire 5 minutes. Au goût ajouter 1 truffe hachée.

Le foie. — L'ébouillanter et le faire mijoter 5 minutes; enlever les membranes, le hacher ou le broyer pour le pâté de foie gras, ou le tailler par tranches de ½ ou ¾ pouce, rouler les tranches dans la farine assaisonnée (1 à 2 c. t. de sel et ¼ c. t. de poivre par tasse de farine) et les faire sauter ou frire dans un peu de graisse jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Rognons. — Laver les rognons, enlever les membranes extérieures, les fendre en deux dans le sens de la longueur et de la largeur, enlever le gras et les tubulures, les faire tremper dans l'eau salée ½ heure, les faire bouillir dans l'eau 20 minutes; les égoutter et les apprêter comme le foie ou les cervelles.

Cœur. — Le cœur peut être cuit dans l'eau ou braisé. Le laver dans l'eau chaude et dans plusieurs eaux.

Dans l'eau. — Le mettre dans une casserole, ajouter assez d'eau pour le couvrir, y ajouter 1 c. t. de sel par pinte d'eau et le laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit tendre, 2½ heures environ.

Braisé. — Comme les viandes braisées. (p. 59)

LES POISSONS

La chair du poisson est plus digestible et presque aussi nutritive que celle des autres animaux. Le poisson est un aliment favorable aux convalescents et aux personnes se livrant à un travail cérébral.

Chaque localité a des poissons délicieux qui lui sont particuliers. Cependant on admet que les poissons de mer sont plus savoureux que les poissons d'eau douce.

On peut classer les poissons en trois catégories:

1. — Les poissons à chair blanche et maigre, de digestion facile: la truite, la perche, la morue fraîche, le doré, la carpe, le brochet.

2. — Les poissons à chair serrée et grasse, quelquefois colorée: l'esturgeon, le saumon, l'alose, le hareng, la sardine, le flétan, etc.

3. — Les poissons gras, de digestion difficile: l'anguille et la lamproie.

Pour avoir toute sa saveur le poisson doit être bien frais.

La fraîcheur du poisson se reconnaît à l'odeur franche caractéristique du poisson, à la fermeté de sa chair, au brillant des yeux, et à la coloration rouge des ouïes. Quand la couleur des ouïes est devenue brune, la décomposition est commencée.

Le poisson ne doit jamais être mis dans un réfrigérateur avec les autres aliments sans être dans un plat bien couvert, parce qu'il répand une odeur trop forte.

Quantité de poisson. — Calculer une livre de filet pour servir 3 personnes ou 1 lb. de poisson entier (avec tête, peau et os) pour servir 2 personnes.

Le poisson doit être écaillé, vidé et soigneusement préparé dès qu'il entre dans la cuisine.

Le poisson farci doit conserver sa tête et sa queue, mais on doit toujours en enlever les yeux.

Il ne faut jamais laisser tremper un poisson dans l'eau douce, il faut le laver à l'eau salée, bien l'essuyer, le saler légèrement, l'envelopper dans un linge sec ou dans un plat couvert et le tenir au froid jusqu'au temps de la cuisson.

Un poisson bien préparé ou un filet de poisson gelé doit être cuit sans être dégelé. (Le faire cuire comme un poisson frais et prolonger la cuisson).

Les très gros poissons ne sont jamais aussi tendres que les poissons de moyenne grosseur.

La meilleure manière de préparer le poisson pour les malades, c'est de le faire cuire dans un court bouillon.

Le boisson peut être bouilli, cuit à la vapeur, rôti au four, grillé à la poêle.

Il faut éviter de faire cuire un poisson farci à une haute température; la peau se fendra et la forme sera défigurée.

Le poisson doit cuire 8 à 10 minutes par livre de viande, ou mieux par pouce d'épaisseur.

Haddock ou aiglefin bouilli

Laver, essuyer un morceau d'aiglefin, l'envelopper dans un coton à fromage, le mettre dans une casserole contenant de l'eau bouillante salée et 1 c. tb. de vinaigre par pinte d'eau; laisser cuire lentement 15 à 20 minutes.

Enlever la peau et le servir sur un plat chaud recouvert d'une serviette. Décorer avec des tranches de citron et des feuilles de persil.

Une sauce aux œufs peut être servie avec ce poisson.

Sauce aux œufs

Faire fondre 2 c. tb. de beurre dans une casserole, y ajouter 2 c. tb. de farine, bien mélanger, y ajouter graduellement 1 tasse de lait chaud, laisser mijoter 10 minutes, assaisonner. Au moment de servir ajouter 1 ou 2 jaunes d'œufs.

Poisson cuit au court bouillon

Mettre assez d'eau dans une poissonnière pour couvrir le poisson; ajouter du sel, du persil, 1 petit oignon, 2 c. tb. de vinaigre, faire bouillir 30 minutes. On y dépose le poisson recouvert de coton à fromage, et dès que l'ébullition recommence, abaisser le feu pour laisser mijoter 15 à 20 minutes selon l'épaisseur du morceau. Enlever les peaux et déposer dans un plat chaud recouvert d'une serviette. Décorer avec des tranches de tomates et des feuilles de persil, etc. Servir avec sauce au beurre.

Sauce au beurre. — Faire fondre 3 c. tb. de beurre dans une casserole. y ajouter 3 c. tb. de farine, bien mélanger et ajouter graduellement 1½ tasse d'eau de cuisson du poisson, ½ c. t. de sel, ⅛ c. t. de poivre, laisser mijoter 5 minutes.

Filets de poisson, rôtis au four

2 lb. de filets de poisson coupés	**½ tasse de panure**
1 tasse de lait	**4 c. tb. de beurre ou**
1 c. tb. de sel	**1 on. de graisse de porc** ~~**coupé**~~

en portions individuelles

Nettoyer le poisson, ajouter le sel au lait, tremper le poisson dans le lait, puis le passer dans la panure.

Mettre la moitié du beurre ou de la graisse dans une lèchefrite, y déposer le poisson, puis le reste du beurre ou de la graisse sur le poisson. Faire cuire dans un four chaud à 450° F., 10 à 20 minutes, selon l'épaisseur du morceau ou jusqu'à ce que la chair se sépare. Garnir avec du citron et du persil et servir avec une sauce hollandaise.

Poisson à la crème

2 tasses de poisson cuit	**1 tasse de lait**
2 c. tb. de beurre	**½ c. t. de sel**
3 c. tb. de farine	**⅛ c. t. de poivre**

Faire une sauce blanche avec le beurre ,la farine et le lait, le sel et le poivre, laisser mijoter 5 minutes, ajouter le poisson par petits morceaux après avoir enlevé les arêtes et les peaux ; laisser réchauffer en brassant le moins possible. Servir très chaud.

Croquettes au poisson

1 tasse de morue salée	**1 œuf**
4 pommes de terre	**2 c. tb. de beurre ou de graisse**

¼ c. t. de poivre

Faire dessaler la morue dans l'eau froide en la faisant tremper 8 à 10 heures ; l'égoutter et la faire cuire dans une eau fraîche jusqu'à ce qu'elle soit tendre ; enlever les peaux et les arêtes, hacher la chair. Faire cuire les pommes de terre, les piler, y ajouter le beurre et le poivre. le poisson préparé et l'œuf battu légèrement ; mélanger parfaitement, en former de petits gâteaux pour les faire rôtir dans la poêle.

Poisson farci

1 poisson de 3 lb. environ	**1 c. tb. oignon haché**
2 tasses de miettes de pain frais	**2 c. tb. de beurre fondu**
¼ c. t. de sel	**½ c. t. épices mélangées**
⅛ c. t. de poivre	**Lait ou eau pour humecter**

Enlever les écailles et les yeux du poisson ; le frotter avec du gros sel, enlever les membranes noires de l'intérieur, le laver et l'assécher

avec un linge. Préparer la farce avec le pain, les épices, le beurre et le lait. Saler l'intérieur du poisson et le remplir avec la farce, modérément; le coudre pour le refermer et lui donner une jolie forme avec des attelets; le déposer dans une lèchefrite, le saupoudrer avec de la farine, du sel et du poivre, y déposer sur le dos de petits lardons ou de petits morceaux de beurre ou de graisse; mettre un peu d'eau dans la lèchefrite. Faire cuire dans un four modéré, 10 minutes par livre de poisson et 10 minutes en plus. Arroser souvent durant la cuisson avec l'eau et la graisse fondue dans la lèchefrite. Servir avec sauce.

Haddock farci aux huîtres

2 filets de haddock de 1½ lb.	**1 œuf légèrement battu**
Sel et jus de citron	**1 tasse de biscuits soda beurrés**
1 chopine d'huîtres	**Sauce hollandaise**

Nettoyer les filets de poisson avec un linge, les saupoudrer de sel, les badigeonner avec le jus de citron. Nettoyer les huîtres (enlever la partie dure qui adhère à l'écaille) et les rouler dans les biscuits soda beurrés, assaisonner avec le sel et le poivre. Déposer un filet dans une lèchefrite graissée, le couvrir avec les huîtres, et mettre l'autre filet sur les huîtres. Badigeonner avec l'œuf battu, couvrir avec le reste des biscuits, et cuire 50 minutes dans un four modéré (350° F.). Servir avec sauce hollandaise (Chapitre des sauces).

Tranches de flétan en turban

Enlever les os et les peaux de deux tranches de flétan d'un demi-pouce d'épaisseur, les diviser en quatre filets. Tremper les filets dans le beurre fondu, les arroser avec le jus d'un demi citron; saler, poivrer et ajouter un peu de jus d'oignon, ½ c. t. environ. Rouler chaque filet commençant par le bout le plus gros, lier le turban avec un cure-dents. Faire cuire environ 20 minutes, arrosant souvent avec le bouillon chaud, ou avec ½ tasse d'eau chaude dans laquelle on aura fait fondre 2 c. tb. de beurre.

Croquettes de saumon

1 chopine de saumon cuit	**1 œuf**
½ tasse de lait	**1 c. t. de jus de citron**
1 c. tb. de farine	**Chapelure et graisse**

Enlever les os et les peaux du saumon, y ajouter le lait, la farine et le jus de citron. Mettre dans une casserole et laisser cuire jusqu'à ce que la préparation soit épaisse; façonner des petites boules, les passer dans l'œuf battu puis dans la chapelure et les faire rôtir des deux côtés dans la graisse.

Pain de saumon

2 tasses de chair de saumon cuit, frais ou en conserve	**4 c. tb. de beurre**
½ tasse de chapelure	**2 œufs légèrement battus**
	1 c. tb. de persil

Sel et poivre

Mélanger les ingrédients. Faire cuire à la vapeur, 1 heure dans un moule beurré, mettre le moule dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude dans un four modéré (375° F.). Servir chaud ou froid.

Pain de saumon avec fromage

2 tasses de chair de saumon cuit	**1 c. tb. de beurre fondu**
1½ tasse de fromage râpé	**½ c. t. de sel**
1 œuf bien battu	**Quelques grains de poivre**
3 c. tb. de lait	**Chapelure ou biscuits soda roulés**

Mélanger les ingrédients, employant assez de chapelure pour faire un mélange ferme. Mouler dans une lèchefrite à pain ; couvrir avec la chapelure et faire cuire dans un four modéré (375° F.) jusqu'à ce qu'il soit jaune doré. Servir chaud ou froid.

Le thon peut remplacer le saumon dans ces préparations.

Huîtres rôties

Nettoyer 1 chopine d'huîtres, les saupoudrer avec le sel et le poivre des deux côtés ; les prendre avec une fourchette pour les rouler dans la panure. Mettre 2 c. tb. de beurre dans une poêle à frire, ajouter les huîtres et les faire rôtir des deux côtés.

Huîtres frites

Choisir et nettoyer des huîtres, les assécher entre deux serviettes, les assaisonner avec le sel et le poivre, les rouler dans la farine, puis dans un œuf battu, les passer dans la panure ou les biscuits soda roulés, les mettre dans un panier à frire, puis dans la graisse chauffée à 375° F. Les égoutter sur un papier brun et les servir chaudes. Garnir avec le persil et servir avec ou sans sauce tyrolienne.

Sauce tyrolienne. — ¾ tasse de mayonnaise, ½ c. tb. de câpres, 2 c. tb. de purée de tomates, ½ c. tb. de persil haché fin, 1 cornichon haché fin.

Ajouter les assaisonnements à la mayonnaise.

LES PÂTES LIQUIDES

Les pâtes liquides se composent de 1 partie de liquide pour 1 partie de solide (farine) : ce sont les pâtes à crêpes, à gaufres, à beignets, etc.

Grosse crêpe

3 œufs
4 c. tb. de farine (mesure comble)
½ tasse de lait
Gros comme un pois de soda
⅛ c. t. de sel
De la graisse

Mélanger les ingrédients secs, ajouter le lait peu à peu, battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajouter les œufs et les mélanger parfaitement.

Faire chauffer la graisse dans la poêle à frire, y verser la pâte, la faire cuire dorée sur un côté, puis la retourner pour faire cuire l'autre côté ; finir la cuisson dans un four chaud durant ¼ d'heure.

Crêpes au lait

1½ tasse de farine
1½ c. t. de poudre à pâte
½ c. t. de sel
3 c. tb. de sucre
3 œufs bien battus
1 tasse de lait
1 c. tb. de beurre fondu

Mélanger les ingrédients secs. Battre l'œuf, y ajouter le lait. Verser lentement sur la farine en brassant continuellement pour éviter de faire des grumeaux ; ajouter le beurre fondu, battre pour l'incorporer. Faire cuire la pâte par petites cuillerées dans une poêle contenant de la graisse bien chaude ; faire dorer des deux côtés. Servir avec du beurre ou du sirop d'érable.

Crêpes au lard

¼ lb. de lard
¾ tasse de farine
¼ c. t. de sel
2 à 3 œufs
1 tasse de lait
¼ c. t. de soda

Ebouillanter le lard pour enlever la couenne ; le trancher d'un quart de pouce d'épaisseur, mettre les tranches de lard dans une poêle à frire avec assez d'eau pour les couvrir, laisser cuire 8 à 10 minutes ; enlever l'eau et faire rôtir les grillades promptement, jaune doré. Battre les œufs bien légers. Faire dissoudre le soda dans le lait et le verser lentement sur la farine, en brassant pour éviter de faire des grumeaux, y ajouter les œufs et le sel. Mettre les grillades et la graisse dans une poêle émaillée, de préférence ; laisser chauffer quelques minutes et y verser la pâte ; faire cuire dans un four chaud.

Crêpes au pain séché (chapelure)

1½ tasse de farine
1 tasse de chapelure
1 c. t. de soda
½ c. t. de sel
2 tasses de lait
2 œufs battus
1 c. tb. de graisse fondue
1 c. tb. de sucre
Graisse pour faire cuire

Laisser tremper la chapelure dans le lait 15 minutes avant de préparer la pâte. Faire cuire de la manière ordinaire.

Crêpes au riz

1 tasse de lait
1 tasse de riz bouilli, chaud
½ c. t. de sel
2 jaunes d'œufs
2 blancs d'œufs
1 c. tb. de beurre fondu
⅞ tasse de farine

Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel dans un bol, y ajouter le riz bouilli chaud, l'incorporer à la farine avec le bout des doigts, ou avec la cuiller, y ajouter le beurre fondu, les jaunes d'œufs bien battus avec le lait, puis les blancs battus en neige ferme. Faire cuire comme les petites crêpes au lait ou dans un gaufrier.

Crêpes à la farine d'avoine

1 tasse de farine d'avoine cuite, refroidie
1 tasse de lait
½ tasse de farine de blé entier ou Graham
½ tasse farine à t. f.
1 c. tb. de beurre fondu
½ c. t. de sel
2 c. t. de poudre à pâte
3 jaunes d'œufs battus
3 blancs d'œufs battus ferme

A la farine d'avoine, ajouter le lait, le beurre, la farine tamisée avec le sel et la poudre à pâte; bien battre le tout, ajouter les jaunes d'œufs, puis les blancs d'œufs en dernier, en pliant la pâte. Faire cuire comme les petites crêpes au lait ou dans un gaufrier.

Crêpes à la farine de sarrasin

2 tasses de lait tiède
½ carré de levure (¼ d'on.)
½ tasse d'eau tiède
½ c. t. de sel
2½ tasses de farine de sarrasin
1 c. tb. de mélasse
¼ c. t. de soda dissous dans
2 c. tb. d'eau tiède

Mettre la farine dans un grand bol, y ajouter le lait tiède peu à peu, la levure dissoute dans l'eau tiède et le sel. Laisser lever toute la nuit dans une place chaude (75 à 80° F.). Le matin brasser le mélange, y ajouter la mélasse et le soda dissous. Mélanger parfaitement et faire cuire par cuillerées dans une poêle à frire, graissée et bien chaude; faire cuire sur un côté et quand elles sont cuites sur le tour, tourner de l'autre côté. Servir avec du beurre ou du sirop.

« *Pop-overs* »

1 tasse de lait	**¼ c. t. de sel**
1 tasse de farine	**1 ou 2 œufs**
½ c. t. de beurre fondu	

Mélanger la farine et le sel ; ajouter le lait graduellement. Ajouter l'œuf pas battu et le beurre. Battre avec le batteur d'œufs 2 minutes. Graisser et faire chauffer des moules à timbales (petites tasses en fer ou en gré) ; mettre dans chacun 3 à 4 c. tb. de pâte ; faire cuire dans un four à 450° F. jusqu'à ce que la pâte soit gonflée, diminuer la chaleur à 350° F. comptant 40 à 45 minutes pour une cuisson complète.

Gaufres à la levure

1¾ tasse de lait chaud	**2 jaunes d'œufs**
1 c. t. de sel	**2 blancs d'œufs**
1 c. tb. de beurre	**¼ carré de levure dissoute dans**
2 tasses de farine	**¼ tasse d'eau tiède**

Ajouter le beurre et le sel au lait. Quand le lait est tiède, ajouter la levure et la farine. Battre pour bien mélanger. Laisser lever toute la nuit. Ajouter les jaunes d'œufs battus et les blancs battus ferme. Faire cuire dans un gaufrier.

En employant 1 carré de levure la pâte peut être assez levée pour cuire dans 1½ heure.

Comment faire cuire des gaufres

Dans un gaufrier électrique. — Mettre 1 c. t. d'eau en dedans du gaufrier, mettre le dessus en bas et établir le courant. Quand la vapeur sort du dessus, le gaufrier est à point pour cuire la pâte. Le gaufrier électrique ne doit pas être graissé. Mettre 1 c. tb. de pâte dans chaque compartiment près du centre ; fermer le gaufrier et la pâte s'étendra pour le remplir ; laisser cuire jusqu'à ce que les gaufres soient bien légères et d'un brun clair.

Dans un gaufrier en acier. — Faire chauffer un côté du gaufrier, le tourner et faire chauffer l'autre côté. Graisser généreusement les deux côtés du gaufrier avant de le remplir. Remplir comme ci-dessus. S'il est suffisamment chaud, le gaufrier devrait être tourné aussitôt qu'il est rempli et couvert.

Gaufres simples

2 tasses de farine à pâtisseries	**1 c. tb. de sucre**
¾ c. t. de sel	**2 œufs**
2 à 3 c. t. de poudre à pâte	**1¼ tasse de lait**
¼ tasse de graisse fondue	

Préparation des pâtes à crêpes.

BISCUITS À LA CUILLER ET À PÂTE BRISÉE

Toutes les recettes de biscuits à pâte brisée peuvent être employées pour faire les biscuits à la cuiller en supprimant une partie de la farine ; ayant moins de farine, ils sont beaucoup plus légers.

Toutes les recettes de biscuits à la cuiller peuvent servir pour des biscuits à pâte brisée en ajoutant de la farine ou en diminuant le liquide.

La pâte des biscuits à la cuiller doit être assez ferme pour garder une jolie forme lorsqu'elle est mise sur une tôle bien graissée.

Les biscuits au réfrigérateur ou tranchés à pâte solide exigent les mêmes préparations que les biscuits à la cuiller, en donnant à la pâte la consistance voulue pour pouvoir les rouler dans un papier ciré. La grosseur du rouleau détermine celle du biscuit. Les rouleaux de pâte sont déposés dans le réfrigérateur ou mis à la gelée ; quand la pâte est bien ferme, elle est tranchée mince et elle est cuite sur une tôle graissée, dans un four chaud (400° F.).

N.B. — Tous les ingrédients doivent être à la température de la pièce.

Biscuit à la poudre à pâte

2 tasses de farine à pain ou à pâtisserie
5 c. t. de poudre à pâte
⅔ à ¾ tasse de liquide: eau, ou lait, ou crème
1 c. t. de sel
2 c. tb. de graisse ou de beurre

Tamiser la farine, la mesurer. Ajouter la poudre à pâte et le sel à la farine, tamiser le tout dans un bol à mélange. Incorporer la graisse et la farine avec deux couteaux ou un mélangeur ; ajouter le liquide peu à peu en mélangeant avec les couteaux, vivement et légèrement. Cette pâte peut être cuite dans les moules à biscuits, par cuillerées sur une tôle graissée, ou pétrie quelques secondes et abaissée et coupée à l'emporte-pièce. La pâte des biscuits à la cuiller étant plus molle que celle des biscuits abaissés, elle demande moins de farine. Faire cuire 12 à 15 minutes dans un four chaud 475° F.

Muffins

1 tasse de farine à toutes fins
1 c. t. de poudre à pâte
2 c. tb. de sucre
½ c. t. de sel
1 œuf
½ tasse de lait
2 c. tb. de beurre fondu

Mélanger et tamiser tous les ingrédients secs. Battre l'œuf, ajouter le lait et le beurre ; faire un creux dans la farine, y verser le liquide et battre le tout juste pour humecter la farine. Remplir des moules à muffins beurrés, au ⅔. Cuire à four chaud (400° F.) 15 à 20 minutes. La pâte ne doit pas être lisse.

Biscuits chauds aux pommes de terre.

1½ tasse de farine	**2½ c. tb. de graisse**
3 c. tb. de poudre à pâte	**1 tasse de pommes de terre en riz**
1 c. t. de sel	**½ tasse de lait**

Tamiser les ingrédients secs. Couper le gras dans la farine. Ajouter les pommes de terre. Mélanger légèrement avec une fourchette. Faire un puits dans les ingrédients secs et ajouter le lait. Mélanger légèrement. Déposer par cuillerées sur une plaque graissée. Cuire à four chaud, 450° F. 15 à 18 minutes.

Biscuits chauds au fromage

Ajouter ⅔ de tasse de fromage Cheddar, râpé; ajouté aux ingrédients secs avant d'ajouter le lait.

Biscuits à la gelée

1 œuf	**2 c. t. de soda**
½ tasse de sucre	**1 c. t. de vanille**
½ tasse de mélasse	**2½ tasses de farine enivron pour biscuits à la cuiller**
¾ tasse de graisse et beurre	**3 c. tb. d'eau**
½ c. t. de sel	

Battre le beurre et la graisse pour les rendre lisses et crémeux, y ajouter le sucre et l'œuf battu. Mettre le soda avec l'eau et le verser dans la mélasse, incorporer, peu à peu, cette préparation à la première, alternant avec la farine et le sel tamisés. Ajouter la vanille avant que la pâte soit trop épaisse. Faire refroidir la pâte avant de l'abaisser, afin de la rouler avec le moins de farine possible. Etendre la pâte mince, la découper avec un petit emporte-pièce; déposer les biscuits sur une tôle graissée et les faire cuire dans un four chaud; les laisser refroidir. Au goût, les mettre deux par deux en les unissant avec de la gelée battue.

Biscuits au gingembre

½ tasse de beurre	**1 tasse de sucre**
½ tasse de graisse	**2 c. tb. de gingembre**
1 tasse de mélasse	**2 c. t. de soda dissous dans**
¾ tasse de café très fort	**1 c. tb. de vinaigre**
2 tasses de farine environ pour biscuits à la cuiller	**Ajouter de la farine pour pâte solide**

Battre le beurre et la graisse pour les rendre crémeux, ajouter le soda à la mélasse ainsi que le café; tamiser la farine avec le gingembre et ½ c. t. de sel; incorporer la mélasse au beurre peu à peu, alternant avec la farine; ajouter le sucre avant de faire refroidir la pâte. Abaisser mince et faire cuire dans un four chaud.

Biscuits à la vanille ou à la muscade

2 œufs	**5 c. t. de poudre à pâte**
2 tasses de sucre	**1 c. t. de sel**
½ tasse de beurre	**1 muscade râpée ou**
½ tasse de graisse	**2 c. t. de vanille**
1 tasse de lait	**Farine pour pâte à abaisser**

Battre le beurre et la graisse pour les rendre crémeux, y ajouter le sucre et les œufs batus; tamiser la farine avec le sel, la poudre à pâte et la muscade; incorporer au premier mélange peu à peu, alternant avec le lait. Faire une pâte tendre, l'abaisser mince et la faire cuire dans un four chaud.

Biscuits Janoise

5 jaunes d'œufs	**1 tasse de sucre**
1 tasse de crème	**4 c. t. poudre à pâte**
½ tasse de beurre	**1 c. t. essence de vanille**

Farine pour pâte solide

Battre le beurre pour le rendre crémeux, y ajouter le sucre et les jaunes d'œufs battus, puis la crème. Tamiser la farine 2 ou 3 fois avec la poudre à pâte. Aromatiser et faire une pâte à abaisser, tendre. Faire une abaisse mince et découper à l'emporte-pièce; saupoudrer les biscuits de sucre granulé et les faire cuire dans un four modéré.

Biscuits aux dattes à la cuiller

1 œuf battu	**1 tasse de farine d'avoine roulées**
½ tasse de cassonade	**1½ tasse de farine à pâtisserie**
¼ tasse de sucre blanc	**1 c. t. de soda**
½ tasse de dattes hachées	**¼ c. t. de sel**
½ tasse de beurre	**½ tasse de crème sure**

Préparation de biscuits à la crème sure. Avoir soin d'incorporer la farine d'avoine au liquide et d'enfariner les dattes dans la farine préparée.

Biscuits à la crème sure ou au lait caillé

1 tasse de sucre brun	**1 c. t. de vanille**
½ tasse de crisco ou de saindoux	**½ c. t. de soda mêlé à**
1 œuf battu	**2 tasses de farine**
½ tasse de crème sure	**2 c. t. de poudre à pâte**
¼ c. t. de muscade ou	**½ c. t. de sel**

Battre le crisco en crème, ajouter le sucre, les œufs battus et la farine tamisée avec les autres ingrédients secs alternant avec la crème. Faire cuire par cuillerées sur une tôle graissée, dans un four chaud. Saupoudrer les biscuits avec du sucre avant de les mettre au four.

On peut aussi mouler cette pâte avec la douille et décorer chaque biscuit avec un petit morceau de cerise ou un raisin, etc.

Biscuits gelés

1 tasse de beurre	**½ c. t. de soda**
½ tasse de cassonade	**1 c. t. de crème de tartre**
½ tasse de sucre blanc	**¼ c. t. de sel**
1 œuf légèrement battu	**½ c. t. de vanille**
2 tasses de farine à pâtisserie	**½ tasse d'amandes hachées ou**

½ tasse de raisin, ou de coco

Battre le beurre en crème, ajouter le sucre, l'œuf, la farine préparée, l'essence et les amandes. Former en rouleau dans un papier ciré, le mettre dans un réfrigérateur pour le faire geler; trancher et faire cuire sur une tôle graissée, dans un four chaud (400° F.).

Biscuits au coco

2 œufs battus légèrement	**3 tasses de farine**
1 tasse de sucre	**3 c. t. de poudre à pâte**
1 tasse de crème épaisse	**1 c. t. de sel**

½ tasse de coco râpé, fin

Battre les œufs, y ajouter le sucre graduellement, la crème, et la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel, puis le coco. Faire refroidir la pâte, la rouler et faire cuire comme les précédents.

Biscuits nouveaux

Etendre une pâte de biscuits sucrés sur une tôle beurrée. Battre un blanc d'œuf, y ajouter 1 tasse de sucre brun et une demi-cuillerée à thé de vanille; étendre sur la pâte à biscuits. Saupoudrer trois quarts de tasse d'amandes hachées par-dessus le tout et presser légèrement. Faire cuire 30 minutes dans un four modéré (325° F.). Couper en carrés ou en rectangles.

Biscuits à la farine Graham et aux dattes

1 œuf	**3 c. t. de poudre à pâte**
⅓ tasse de lait caillé	**¼ c. t. de soda**
1 tasse de sucre brun	**½ c. t. de sel**
⅓ tasse de graisse	**1 tasse de farine Graham**
1 tasse de farine blanche	**1 tasse de dattes coupées en tranches**

1 c. t. de vanille

Tamiser la farine blanche; la mesurer, y ajouter la poudre à pâte, le soda et le sel. Brasser la farine Graham, la mesurer. Dans un bol à mélange, battre l'œuf; y ajouter le lait caillé et le sucre. Battre jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Faire fondre la graisse et l'ajouter au mélange. Laver les dattes, les éponger avec un linge net; enlever les noyaux et les trancher. Tamiser la farine blanche en l'incorporant au liquide; ajouter la farine Graham, les dattes et la vanille; battre pour mélanger parfaitement. Mettre par petites cuillerées à un pouce de distance sur une tôle graissée et faire cuire dans un four chaud (375° F.) 10 à 15 minutes.

Carrés aux dattes et farine d'avoine roulée

1½ lb. de dattes
1½ tasse d'eau bouillante
1 c. t. de vanille
2 tasses de farine
¼ c. t. de sel
1 c. t. de poudre à pâte
½ c. t. de soda
2½ tasses de farine d'avoine
½ tasse de cassonade
1 tasse de graisse

Ajouter l'eau bouillante aux dattes; cuire épais, refroidir, ajouter la vanille. Mélanger la farine, le sel, la poudre à pâte et le soda. Ajouter la farine d'avoine passée au moulin à hacher, ajouter la cassonade. Incorporer la graisse. Etendre la moitié du mélange dans une lèchefrite de 12"; étendre la préparation de dattes; couvrir avec le reste de la préparation de la farine. Cuire dans un four à 350° F., 1 heure environ. Couper en carrés.

NOTE. — Couvrir le dessus avec un œuf battu dans 2 c. tb. d'eau, avant la cuisson pour lier la pâte.

Biscuits à la mélasse

(biscuits à la cuiller)

1 tasse de beurre ou de graisse
1 tasse de sucre ou cassonade
2 c. t. de soda
2 c. t. de gingembre
⅔ tasse de mélasse
⅔ tasse de lait sur
1 œuf
3 tasses de farine

Battre le beurre en crème, ajouter le sucre, l'œuf battu, puis la mélasse et le lait dans lequel on a fait dissoudre le soda, alternant avec la farine tamisée avec le gingembre. Faire cuire dans un four modéré.

Biscuits à l'ammoniaque

3 œufs
½ tasse de beurre
½ tasse de graisse
½ c. t. de sel
1 tasse de lait doux
2 tasses de sucre
2 c. tb. combles d'ammoniaque tamisée avec six tasses de farine environ

Faire une pâte à abaisse; l'étendre mince et couper à l'emporte-pièce. Mettre au four à 350° F.

Biscuits au caramel, au beurre

½ tasse de beurre
1 tasse de cassonade
1 œuf battu
¼ c. t. de sel
1 c. t. de vanille
½ c. t. de soda
1½ tasse de farine à pain

Battre le beurre en crème, ajouter la cassonade tamisée, puis l'œuf; battre fermement; ajouter l'essence, puis graduellement, la farine tamisée

avec le sel et le soda. Mettre la pâte en rouleau dans un papier ciré. La laisser au réfrigérateur 24 heures. Couper très mince. Donner une forme si on le désire. Faire cuire sur une tôle graissée, dans un four à 400° F. On peut déposer sur le dessus comme décoration, avant de faire cuire, un petit morceau de cerise ou une amande, etc.

Biscuits au beurre d'arachides

¼ tasse de beurre
½ tasse de beurre d'arachides
½ tasse de sucre
½ tasse de cassonade
1 œuf
½ tasse de farine
¾ c. t. de soda
½ c. t. de poudre à pâte

Battre en crème les deux sortes de beurre, ajouter l'œuf bien battu, puis le sucre et la cassonade graduellement, la farine tamisée avec la poudre à pâte et le soda. Façonner en petites boules, les déposer sur une lèchefrite beurrée, les écraser avec une fourchette dans les deux sens. Faire cuire 10 minutes dans un four chaud.

Biscuits à l'orange

½ tasse de beurre battu en crème
Zeste d'une orange
1 tasse de sucre
1 œuf battu
¼ tasse jus d'orange
2 tasses de farine tamisée avec
4 c. t. de poudre à pâte et
⅛ c. t. de sel

Rouler mince et découper. Ajouter sur le dessus des amandes hachées ou une amande complète. Faire cuire dans un four à 375° F.

Biscuits aux amandes

2 œufs
1 tasse de sucre brun
1 tasse d'amandes hachées
½ tasse de farine
¼ c. t. de sel
½ c. t. de vanille

Battre les jaunes d'œufs, ajouter le sucre et battre de nouveau. Ajouter les amandes, la vanille et la farine. Monter les blancs et les incorporer à la pâte en la pliant. Déposer, par petites cuillerées sur une tôle graissée et faire cuire dans un four modéré (350° F.).

Biscuits à la mode

2¾ tasses de farine
2¾ c. t. de poudre à pâte
¼ c. t. de sel
½ tasse de graisse
1 tasse de sucre
1 c. t. de vanille
2 œufs bien battus

Tamiser la farine, la mesurer, ajouter les ingrédients secs et la tamiser de nouveau.

Battre la graisse en crème, ajouter le sucre et bien mélanger. Ajouter les œufs bien battus, la vanille, puis la farine.

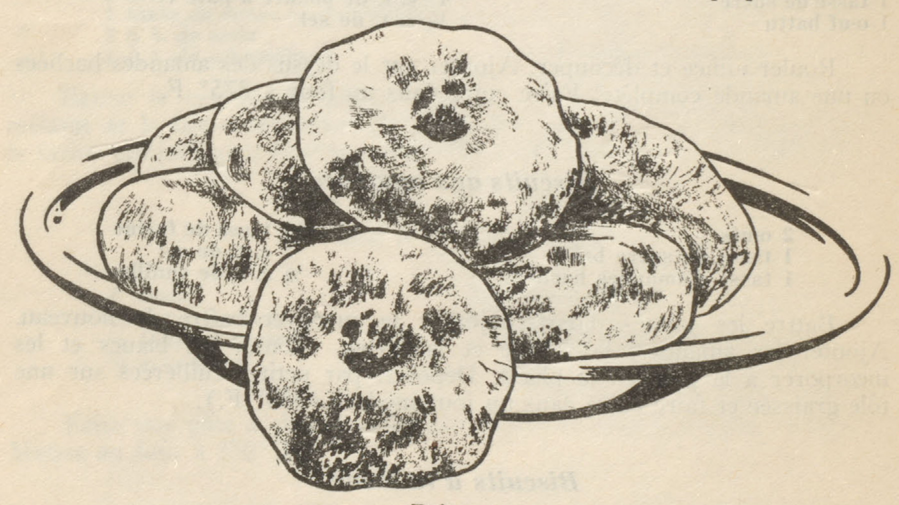
Faire refroidir 15 minutes. Abaisser à 1/8 pouce d'épaisseur sur une planche enfarinée. Couper avec un emporte-pièce rond. Enlever 3 petites rondelles sur un biscuit et laisser l'autre complet. Déposer entre les deux, lorsqu'ils sont cuits, de la marmelade ou de la gelée, ou du beurre sucré, etc.

Mettre les biscuits sur la tôle sans la graisser, déposer sur le dessus un peu de sucre et faire cuire dans un four à 400° F., environ 12 minutes.

Beignes

1 tasse de beurre	**½ c. t. de sel**
6 œufs	**5 c. t. de poudre à pâte**
1 tasse de lait	**1 c. t. de soda dans le lait**
2 tasses de sucre	**1 pointe de muscade ou**
8 à 10 tasses de farine à pâtisserie	**Le zeste de 2 oranges**

Battre le beurre en crème, ajouter le sucre graduellement, les jaunes d'œufs batus, la muscade ou le zeste d'orange, le lait puis les blancs d'œufs montés. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, et l'ajouter graduellement à la première préparation ; faire une pâte ferme sans être dure. Si possible, la laisser reposer 2 heures avant de la travailler. Mettre une partie de la pâte sur la planche saupoudrée de farine, l'abaisser à 1/4 de pouce d'épaisseur ; la découper en losanges de 3 pouces de côté environ, diviser le centre de chaque losange en 4 tranches avec le coupe-pâte, sans les



Beignes

séparer dans les bouts. Les déposer dans une friture à 360° F. en leur donnant une jolie forme, les retourner pour les faire dorer des 2 côtés, puis les déposer sur un papier brun pour les faire égoutter. Conserver dans des pots, au froid. Servir après les avoir saupoudrés de sucre pulvérisé.

Très souvent la pâte à beignes est découpée avec un emporte-pièce spécial.

LA PÂTE BRISÉE

(Pour croûtes de tartes ou de pâtés)

Seulement quelques ingrédients sont employés pour faire une bonne pâte brisée: de la farine à pâtisserie, de la graisse ou du beurre ferme, du sel, de l'eau ou du lait froid, de la poudre à pâte ou du jus de citron ou encore du vinaigre pour rendre la pâte plus légère.

Conditions de succès: Choisir des ingrédients de bonne qualité; les mesurer exactement tels qu'ils sont indiqués dans les recettes; les mélanger habilement, touchant à la pâte le moins possible. Faire cuire la pâte dans un four à point (Four chaud, 450° F.).

Pâte brisée, type

1½ tasse de farine de blé à pâtisserie
½ c. t. de sel
⅓ à ½ tasse de gras solide: graisse ou beurre
4 à 5 c. tb. d'eau froide

Tamiser la farine, la mesurer, la remettre dans le tamis avec le sel, la tamiser de nouveau dans un bol à mélange; ajouter le gras solide et l'incorporer rapidement à la farine avec deux couteaux pour conserver les ingrédients froids; laisser les morceaux de gras de la grosseur d'un pois. Ajouter seulement une partie d'eau à la fois, humectant le plus de farine possible avec 1 c. tb. d'eau; former une boule de pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts.

Autant que possible, il faut faire reposer la pâte avant de l'abaisser; ne prendre de la pâte que pour une croûte à la fois; en former une belle boule et l'abaisser avec le rouleau à pâte, levant le rouleau au bout de chaque coup, et la rouler en tous sens pour donner à la pâte la forme de l'assiette, à ⅛ de pouce d'épaisseur.

Quand la tarte doit être remplie après que la pâte est cuite, il est préférable de déposer la pâte sur l'envers de l'assiette pour la faire cuire.

Il faut encore piquer la pâte avec une fourchette avant de la mettre au four, pour empêcher les bulles d'air de déformer la croûte.

Une croûte de tarte simple doit cuire dans un four chaud à 475° F. durant 12 à 15 minutes.

Pâte brisée riche

2 tasses de farine
1 jaune d'œuf
1 c. tb. de jus de citron ou de vinaigre
1 c. t. de sel
¾ tasse de crisco
½ tasse d'eau froide environ

Tamiser la farine avec le sel, y incorporer le crisco ou la graisse; battre le jaune d'œuf avec le jus de citron et ¼ tasse d'eau froide; verser

sur la farine, et ajouter de l'eau juste pour faire une pâte lisse. Mettre au froid quelques minutes.

Pâte brisée pour pâtés à la viande

2 tasses de farine à pâtisserie
6 c. tb. de lait
4 c. tb. de graisse
4 c. t. de poudre à pâte
6 c. tb. d'eau froide
1 ou 2 jaunes d'œufs

Tamiser les ingrédients secs, y incorporer la graisse; battre l'œuf avec le lait et l'eau pour humecter la farine. Abaisser à 1/8 de pouce et faire cuire dans un four à 450° F.

Tarte au caramel économique

1 tasse de cassonade
1/3 tasse de fécule de maïs
1/8 c. t. de sel
1 tasse d'eau bouillante
1½ tasse de lait
2 c. tb. de beurre
½ c. t. de vanille

Mélanger le sucre, la fécule, le sel, y verser l'eau bouillante lentement, laisser épaissir sur le feu, y ajouter le lait et le beurre chaud. Faire cuire au bain-marie 15 minutes, ajouter la vanille et verser dans des croûtes cuites.

Couvrir la tarte avec une meringue faite avec 2 blancs d'œufs et 4 c. tb. de sucre ou couvrir de crème fouettée.

Tartes au caramel

¾ tasse de farine à gâteau « Swans Down »
1½ tasse de cassonade
¼ c. t. de sel
3 tasses de lait chaud
3 jaunes d'œufs
4 c. tb. de beurre
1½ c. t. de vanille

Meringue: **3 blancs d'œufs**
6 c. tb. de suche
½ c. t. de vanille. Procédé ordinaire de préparation.

Tartes à la crème

2½ tasses de lait
1 tasse de sucre
½ tasse de farine
2 à 4 c. tb. de beurre
1/8 c. t. de sel
2 œufs
½ c. t. de vanille
½ c. t. d'essence de citron

Mélanger la fécule, le sucre et le sel. Faire chauffer le lait dans un bain-marie. Verser graduellement le lait chaud; brasser et faire cuire au-dessus de l'eau bouillante jusqu'à ce que le mélange soit épais; couvrir et laisser cuire 20 minutes.

Ajouter les jaunes d'œufs bien battus; faire cuire 3 minutes de plus. Enlever du feu, ajouter le beurre et la vanille; verser dans une croûte cuite.

Garnir avc une meringue faite avec 2 blancs d'œufs; retourner dans un four lent pour faire dorer. Four 375° F.

Tartes aux pommes I

5 tasses de pommes pelées et tranchées mince
½ à ¾ tasse de sucre
¼ c. t. de sel
Zeste d'un citron et 2 c. t. de jus de citron ou ⅛ c. t. muscade
2 c. tb. de beurre
2 c. tb. de farine si les pommes sont juteuses

Mélanger le sucre, le sel, le zeste de citron, la muscade et la farine.

Recouvrir l'assiette d'une bonne pâte brisée, la remplir comble avec les pommes (celles-ci baissent en cuisant) ; saupoudrer les pommes avec le mélange des ingrédients secs. Humecter le tour de la tarte avant de déposer le dessus et presser les deux côtés pour qu'ils retiennent le jus des fruits.

Faire cuire dans un four à 450° F. durant 5 à 8 minutes, puis diminuer la chaleur à 350° F. pour la fin de la cuisson.

Tartes aux pommes II

Sirop cuit à 238° F.: 1 tasse de sucre, ½ tasse d'eau. Peler 7 ou 8 pommes, les trancher et les faire cuire dans le sirop.

Pâte brisée ordinaire: ½ tasse de farine, 3 c. tb. de gras, etc.

Dessus: ½ tasse de farine, 3 c. tb. de beurre, ¼ tasse de cassonade. Mélanger comme la pâte brisée mais plus finement. L'étendre sur les pommes sans l'abaisser.
Cuire à 450° F. dix minutes, et à 400° F. vingt minutes.

Tartes à la rhubarbe

1 tasse de sucre
3 c. tb. de farine
1 œuf battu
2 tasses de rhubarbe coupées en petits morceaux
Pâte brisée ordinaire, tarte de 9″

Tamiser la farine et le sucre, ajouter l'œuf battu, bien mélanger et ajouter la rhubarbe. Verser la préparation dans une assiette recouverte de pâte. Mettre un dessus en pâte ou simplement des bandes de pâte croisées. Faire cuire 10 minutes dans un four à 425° ; baisser la chaleur à 350° et continuer la cuisson 35 minutes environ.

Note. — Pour une rhubarbe acide, la blanchir 5 minutes et bien l'égoutter.

Tartes au potiron

1½ tasse de potiron cuit	**½ c. t. de sel**
1 tasse de lait	**¼ c. t. de gingembre**
1 œuf	**1 c. t. de cannelle**
¾ tasse de sucre	**1 c. tb. de fécule de maïs**

Battre le potiron pour le mettre en purée, y ajouter le sucre, le sel, la fécule, le lait, les épices et l'œuf battu légèrement. Verser la préparation dans une croûte cuite et remettre au four pour la faire prendre.

Tartes à la mélasse

1 tasse de mélasse	**Zeste d'orange ou de citron**
3 tasses d'eau	**8 c. tb. de fécule de maïs**
1 tasse de cassonade	**Un peu de muscade**

Faire bouillir la mélasse, le sucre, le zeste, la muscade et 2½ tasses d'eau. Délayer la fécule avec ½ tasse d'eau froide, y verser lentement une partie du mélange bouillant, remettre le tout sur le feu et laisser mijoter quelques minutes. Verser la préparation dans des croûtes de tartes cuites.

Tartes au raisin

Ajouter 1 tasse de raisin bien lavé et asséché à la préparation des tartes à la mélasse.

Tartes aux dattes

1½ tasse de dattes hachées	**¼ tasse de farine**
½ tasse d'eau	**½ c. t. de sel**
2 œufs	**½ à ¾ tasse de sucre**
2 tasses de lait	**⅛ c. t. de cannelle**

Faire cuire les dattes dans l'eau. Battre les œufs légèrement avec le lait et les ajouter aux dattes ; ajouter le sucre, le sel, la farine et la cannelle tamisés. Verser le mélange dans une croûte de tarte cuite et faire usage d'un four modéré.

Cette tarte recouverte de crème fouettée est excellente.

Garniture de tartes au lait et au miel

½ tasse de miel	**⅛ c. t. de sel**
1¼ tasse de lait	**¼ c. t. de vanille**
1 œuf	**3 c. tb. de fécule de maïs**

1 c. tb. de lait froid

Faire chauffer le lait et le miel jusqu'à ébullition. Faire un mélange lisse avec les autres ingrédients, en battant bien. Ajouter au premier mélange et faire cuire 10 minutes dans un bain-marie.

Tartes aux ananas

2 tasses d'eau
½ tasse de fécule de maïs
1 tasse de sucre
¼ c. t. de sel
2 œufs
½ tasse de jus d'ananas
2 c. tb. de jus de citron
1 tasse d'ananas haché

Faire bouillir l'eau, mélanger le sucre, la fécule et le sel; verser lentement l'eau bouillante; laisser sur le feu jusqu'à ce que la préparation soit épaisse et bien cuite. Battre les jaunes d'œufs, y ajouter les jus de fruits, incorporer les deux mélanges quand la fécule est bien cuite, en versant la préparation chaude sur les œufs, remettre sur le feu un moment pour faire cuire les œufs. Retirer du feu et ajouter les ananas. Remplir les croûtes de tartes cuites.

Faire une meringue avec les blancs d'œufs et 4 c. tb. de sucre, en recouvrir la tarte et la faire dorer dans un four modéré (350° F.).

Tartes au citron

1½ tasse de sucre
2 c. tb. de beurre
Le jus de 2 citrons
Zeste de 1 citron
3 tasses d'eau
½ tasse de fécule de maïs
3 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs
6 c. tb. de sucre fin

Faire bouillir l'eau dans le dessous d'un bain-marie. Dans le dessus, mélanger le sucre, la fécule, le sel; y verser lentement l'eau bouillante en brassant vivement. Laisser cuire sur le feu jusqu'à ce que le mélange soit épais; alors replacer le dessus du bain-marie sur le dessous et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit transparente. Battre les jaunes d'œufs, y ajouter le zeste et le jus de citron. Incorporer les deux mélanges en versant une partie de la préparation chaude sur les œufs, remettre le tout au bain-marie et laisser cuire un moment; ajouter le beurre, le laisser fondre et faire refroidir pour en remplir des croûtes de tartes cuites.

Faire une meringue avec les blancs d'œufs et le sucre fin tel qu'indiqué à la tarte au caramel.

Tartes éponge au sirop d'érable

1 c. tb. de gélatine
½ tasse d'eau froide
2 jaunes d'œufs
2 blancs d'œufs
¾ tasse de sirop d'érable
¾ tasse crème à fouetter
¾ tasse d'amandes
Des biscuits à la vanille ou
1 croûte cuite

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. Battre les jaunes d'œufs et ajouter le sirop d'érable; faire cuire dans un bain-marie. Ajouter la

gélatine au mélange chaud pour la faire dissoudre et faire refroidir. Battre les blancs d'œufs et les incorporer au mélange froid. Fouetter la crème, en ajouter la moitié au mélange. Hacher les amandes; en mettre une partie dans la crème. Garnir une assiette à tarte avec des biscuits à la vanille, y verser la préparation. Quand la crème est prise, la couvrir avec le reste de la crème fouettée et la saupoudrer avec les amandes hachées.

Pâté de Noël

- **2 langues de bœuf fraîches, bien cuites et hachées fin**
- **2 lb. de raisins sans pépins et hachés**
- **2 lb. de raisins de Corinthe**
- **36 pommes fameuses ou autres semblables, pelées et hachées**
- **1 tasse de citron confit**
- **2 tasses de sucre**
- **2 tasses de suif de bœuf haché fin**
- **2 c. t. de sel**
- **Muscade, cannelle, clou de girofle au goût**
- **1 chopine de bon vin**

Bien mélanger le tout et conserver au froid.

Cette préparation est suffisante pour remplir 20 à 25 pâtés; elle doit cuire entre deux croûtes.

Tartes délicieuses aux pêches

- 1 croûte de tarte cuite
- **2 jaunes d'œufs**
- **½ tasse de sucre**
- **2 c. tb. de farine**
- **1½ tasse de lait ou sirop des conserves**
- **1 boîte de pêches en conserve**
- **½ c. t. de vanille**
- **2 blancs d'œufs et**
- **4 c. tb. de sucre pour la meringue**
- ~~**1 boîte de pêches en conserve**~~

Mettre les œufs dans un bain-marie et les battre légèrement. Ajouter la farine, le sucre, puis le lait. Délayer et faire cuire au bain-marie jusqu'à épaississement. Retirer du feu, aromatiser. Verser dans la croûte de tarte, recouvrir de belles pêches en conserve ou à défaut, avec d'autres fruits.

Battre les deux blancs d'œufs en neige, y ajouter 4 c. tb. de sucre et, quand la meringue est bien ferme, la mettre en garniture sur la tarte en laissant paraître les demi-pêches. Faire dorer à four doux (350° F.).

Tartes délicieuses à la mélasse

- **¾ tasse de sucre**
- **¼ tasse de farine**
- **1 c. t. de sel**
- **1½ tasse de mélasse**
- **3 jaunes d'œufs**
- **3 c. tb. de beurre fondu**
- **¼ tasse d'amandes hachées fin**
- **1 croûte de tarte non-cuite**
- **1 meringue faite avec les blancs d'œufs**

Bien mélanger dans un bol la farine, le sucre et le sel; ajouter la mélasse, les œufs battus, le beurre fondu et les amandes; bien mélanger et verser dans la croûte de tarte préparée. Faire cuire 10 minutes dans un four à 500° F., pour cuire la croûte et affermir le tour; réduire la chaleur à 350° F. et laisser au four encore 40 minutes.

LE PAIN

Les pâtes à pain

(Pâtes fermentées)

Pour faire du bon pain, il faut:

1. — De la farine à pain, c'est-à-dire de la farine de froment riche en gluten (Le gluten est la protéine du froment). La farine à 85% est celle recommandée par l'hygiène; c'est du blé qui, en devenant farine, a conservé 85% de son poids (100 lb. de blé ont donné 85 lb. de farine). C'est une farine complète, brune. La farine blanche la plus forte est évaluée à 72% du blé qui l'a produite.

2. — De la levure, principe de fermentation.

3. — Du liquide, de l'eau ou du lait.

4. — Du sel, 1 c. t. de sel par tasse de liquide.

5. — De la graisse ou du beurre pour rendre la pâte plus tendre.

6. — Un peu de sucre pour activer la fermentation.

Tous les ingrédients doivent être tièdes; à une température de 75 à 80° F.

La fabrication du pain comprend trois opérations:

1. — Le pétrissage qui consiste à bien mélanger les ingrédients, à faire entrer dans la pâte le plus d'air possible et à développer le gluten. La pâte est pétrie à point quand elle présente une masse lisse et veloutée, qu'elle ne colle ni au pétrin ni aux doigts, et quand l'empreinte du doigt enfoncé dans la pâte s'efface rapidement.

2. — *La fermentation.* — La température exerce une grande influence sur le travail de la fermentation. Si la température est trop basse, le pain ne fermente pas, il reste massif; une température trop élevée fait surir la pâte: la meilleure température est de 75 à 80° F. En plus, il faut couvrir la pâte, tant pour conserver la chaleur que pour empêcher l'air de former une croûte à sa surface.

La fermentation est à point quand la pâte a doublé de volume.

3. — *La cuisson.* — Quand la pâte dans les moules a doublé de volume, elle doit être mise dans un four chaud (425° F.). Après 10 à 15 minutes, ou quand le dessus du pain est brun-clair, on abaisse la température du four à 375° F. Le pain est cuit quand il se détache du moule.

Soins du pain. — En sortant le pain du four, il faut le placer sur un gril de façon que l'air circule tout autour; lorsqu'il est refroidi, on le place dans un endroit frais, sec et aéré. Le pain moisit dans un lieu humide et peu aéré; il se dessèche dans un endroit trop sec.

La boîte à pain doit être lavée toutes les semaines.

Pain blanc

1 tasse de lait chaud
1 tasse d'eau bouillante
2 c. tb. de graisse
2½ c. t. de sel
2 c. tb. de sucre
1 carré de levure (½ on.) ou
1 enveloppe de levure granulée[1]
¼ tasse d'eau tiède
6 tasses de farine à pain
2 moules de 4 x 8 pouces

Mettre la graisse, le sucre, et le sel dans un grand bol ou dans le dessus d'un grand bain-marie. Ajouter le liquide. Quand la préparation est tiède, ajouter la levure dissoute dans le ¼ de tasse d'eau tiède et 3 tasses de farine. Mélanger parfaitement avec une cuiller; ajouter 2 tasses de farine, l'incorporer et ajouter le reste de la farine graduellement, juste assez pour empêcher la pâte de coller. Verser la pâte sur une planche ou un linge enfariné, laissant le bol net. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique et que des bulles d'air semblent paraître à la surface. Remettre dans le bol; humecter ou graisser le dessus de la pâte, la couvrir avec un linge et une planche ou un couvercle; la garder à une chaleur de 80° F. environ, pour la laisser fermenter; quand la pâte a doublé de volume, il faut la pétrir légèrement pour répartir les bulles d'air également; au besoin, la peser pour la partager également et la mettre dans des moules à pain graissés, à demi remplis pour la laisser lever de nouveau, bien couverte. Quand la pâte a doublé de volume, si on veut une croûte brillante, on y applique du lait avec un pinceau, juste avant de la mettre au four. Quand le pain est bien levé, on le met à une température de 425° F. jusqu'à ce qu'il soit doré, 10 à 15 minutes environ: ensuite on baisse la température du four à 375° F. pour 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le pain se détache du moule.

Quand le pain n'est pas bien levé, on le met dans un four à 300° F. pour commencer, puis on élève ensuite la chaleur du four à 400° F.

Pour avoir une croûte tendre, on applique sur le pain, avec un pinceau du beurre fondu, 3 minutes avant de l'enlever du four.

(1) Quand on emploie la levure granulée il faut la faire gonfler dans l'eau tiède additionnée de 1 c. t. de sucre.

Pains de farine entière

2 tasses de liquide chaud (eau ou lait chaud)
½ tasse de mélasse
2½ c. t. de sel
3 c. tb. de graisse
1 carré de levure (½ on.) ou
1 enveloppe
¼ tasse eau tiède
3 tasses de farine
3 tasses de farine entière

Ajouter la mélasse, la graisse et le sel au liquide; laisser refroidir. Quand le liquide est tiède, ajouter la levure dissoute dans le ¼ de tasse d'eau tiède ainsi que la farine. Battre le mélange, le couvrir et laisser lever au double du volume. Battre encore et mettre dans des moules à pain graissés, ayant soin de ne les remplir qu'à moitié. Laisser lever et faire cuire comme les pains blancs.

Petits pains ou brioches

½ tasse d'eau	**½ tasse de beurre**
1½ tasse de lait	**½ tasse de sucre**
2c. tb. de sucre	**2 c. t. de sel**
1 on. de levure ou 1 enveloppe	**Farine à pain**

Faire stériliser le lait et l'eau, y ajouter 2 c. tb. de sucre, faire refroidir à 85° F. et y ajouter la levure dissoute avec la ½ tasse de sucre, ajouter 3 tasses de farine; battre vivement et ajouter la ½ tasse de beurre défait en crème ainsi que le sel. Faire une pâte lisse qui ne s'attache ni aux doigts ni au bol, humecter le dessus, la couvrir et la garder à une température de 80° F.; laisser fermenter au double du volume, abaisser et former les brioches; les déposer sur une tôle graissée; laisser lever de nouveau au double du volume; mettre sur le feu, dans un four à 350° F.

Beignets éponge

2⅓ tasses de farine	**⅓ tasse de beurre fondu**
⅓ tasse de sucre	**¼ c. t. de sel**
⅞ tasse de lait	**2 œufs**
½ on. de levure (1 carré) ou 2 env.	**Zeste d'un demi-citron**
2 c. tb. d'eau tiède	**Marmelade ou gelée ferme**

Mettre 1⅓ tasse de farine dans un bol, y ajouter le lait tiède et la levure dissoute dans l'eau et le sucre; bien incorporer le mélange, le couvrir et laisser fermenter au double du volume; ajouter le reste des ingrédients et laisser fermenter encore au double du volume. Mettre la pâte sur la planche pour l'abaisser à ¼ pouce; découper en ronds de 2 à 2½ pouces de diamètre, les laisser lever sur la planche. Faire cuire dans une friture à 350° F. durant 5 minutes environ, ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite; les déposer sur un papier brun pour les égoutter; les fourrer de gelée ou de marmelade battue à l'aide de la douille; les saupoudrer de sucre pulvérisé avant de servir.

Brioches roulées

1 tasse de lait bouilli	**¼ tasse d'eau tiède**
¼ tasse de beurre	**1 œuf**
⅓ tasse de sucre	**3½ tasses de farine à pain**
1 c. t. de sel	**¼ tasse de beurre défait en crème battu avec**
½ on. de levure (1 enveloppe)	**½ tasse de sucre brun**

Stériliser le lait, y ajouter ¼ tasse de beurre et le sel; faire refroidir à 85° F.; mesurer ¼ tasse d'eau tiède, y ajouter le sucre et la levure; verser dans le lait tiède; ajouter l'œuf battu et 1½ tasse de farine à pain; battre avec un batteur d'œufs jusqu'à ce que la pâte soit lisse; ajouter assez de farine pour pouvoir prendre la pâte avec la main et la pétrir

sur la planche. Remettre la pâte dans le bol, humecter le dessus, la couvrir et la laisser fermenter au double du volume à une chaleur de 80° environ. Quand la pâte a doublé de volume, la tourner sur la planche la pétrir et la rouler en forme rectangulaire de 18 à 20 pouces de long; la couvrir avec le mélange de beurre et de sucre brun; la rouler dans le sens le plus long. Avec un couteau coupant, trancher le rouleau en 24 parties



Brioches roulées

(¾ de pouce), placer chaque partie dans une lèchefrite beurrée, en mettant la partie coupée sur le dessus, recouvrir et laisser lever dans une place chaude. Quand les brioches ont doublé de volume (1 heure environ), on les fait cuire dans un four à 350° F. durant 25 à 30 minutes.

Cette même préparation peut être faconnée en couronne à café ou suédoise.

Croissants

2 carrés de levure (1 on., 2 env.)
½ tasse de sucre
1 tasse de lait
½ tasse de beurre
¾ c. t. de sel
2 œufs (ou 4 jaunes avec 2 c. tb. de liquide)
4 tasses de farine à pâtisserie

Emietter la levure dans un bol; ajouter 1 c. tb. de sucre et un peu de lait, lequel a été chauffé et refroidi à 80° F. Battre le beurre, le sucre et le sel. Ajouter l'œuf bien battu à la levure. Tamiser la farine avant de la mesurer. Ajouter la moitié de la farine avec le reste du lait à 80° F., bien battre. Ajouter le reste de la farine. Battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse. (Cette pâte ne doit pas être assez ferme pour être pétrie). La placer dans un bol graissé, la couvrir et la laisser lever à la chaleur (80 à 85° F. au double du volume (1½ heure environ). Enlever la pâte du bol et la mettre en boule sur une planche légèrement enfarinée; la laisser reposer 15 minutes; la partager en deux et la rouler en deux pièces circulaires, de ¼ de pouce d'épaisseur. Couper chaque partie en quatre comme on coupe une tarte, puis couper encore chaque partie en quatre

(comme un petit morceau de tarte étroit), avec un couteau coupant. Rouler chaque morceau commençant par le bout le plus large du triangle, tenant un bout dans chaque main, rabattre la pointe en dedans du cercle formé en tournant la pâte en forme de croissant. Placer chaque croissant sur une lèchefrite graissée, laissant une petite distance entre chacun, couvrir avec un linge propre. Laisser lever une demi-heure dans une place chaude et faire cuire 15 minutes dans un four à 400° F. Pour avoir une croûte brillante, battre 1 jaune d'œuf avec 4 c. tb. d'eau et l'appliquer sur les croissants avec un pinceau. Cette pâte peut être employée pour toutes les formes de petits pains ou de brioches.

Galettes au beurre Grand'mère

1 pomme de terre cuite dans une pinte d'eau; piler la pomme de terre dans l'eau de la cuisson, ajouter 3 c. tb. de farine à pain et faire refroidir à 85° F.; ajouter ½ once de levure dissoute dans ½ tasse d'eau tiède; laisser fermenter à une température de 75 à 80° F. durant 8 heures. Battre 2 œufs, 2 tasses de sucre, 2 tasses de lait, 2 c. tb. de sel, et incorporer ce mélange au levain; ajouter la farine nécesaire pour faire une pâte à pain, la pétrir et laisser lever toute la nuit. Le matin, abaisser et laisser lever deux heures. Donner la forme désirée et déposer les galettes dans une lèchefrite graissée. Laisser lever 1 heure et faire cuire comme les brioches ordinaires.

Au goût, ajouter de l'anis à cette pâte.

Glace à brioches

¼ tasse de beurre	**1 blanc d'œuf**
⅔ tasse de sucre en poudre	**2 c. tb. de miel**

Mélanger et apliquer sur les brioches.

Brioches françaises

1 tasse de lait chaud	**1 on. de levure ou 2 env.**
4 œufs	**½ c. t. d'essence de citron ou**
⅔ tasse de beurre	**1 muscade râpée**
½ tasse de sucre	**4⅔ tasses de farine**

Ajouter la levure au lait tiède, quand elle est dissoute, y mettre le reste des ingrédients; battre le tout avec la main 10 minutes; laisser lever pendant 6 heures. Garder dans un réfrigérateur ou sur la glace toute la nuit; le matin mettre la pâte sur une planche enfarinée et l'abaisser en forme rectangulaire à ¼ pouce d'épaisseur; séparer le rectangle en trois parties par une marque légère; étendre du beurre ramolli sur la partie du milieu, replier un des bouts sur le centre, le couvrir de beurre et replier l'autre bout sur le centre. Couper en tranches de ¾ pouce de large, les déposer

sur la planche, les couvrir pour les laisser lever. Prendre chacun des morceaux séparément, les étendre, et les déposer sur la tôle à cuire en forme d'S dont les bouts se croisent en centre, laisser lever au double du volume et faire cuire dans un four modéré (350° F.). Trois minutes avant de retirer les brioches, les couvrir avec du beurre fondu pour rendre la croûte brillante.

Cette pâte peut aussi être partagée en petites bandes, tournée en forme de boucle et cuite dans la friture à 350° F.



Gâteau hollandais, aux pommes

Gâteau hollandais, aux pommes

Brioches roulées 1 préparation	**2 c. tb. de sucre en poudre**
1 c. tb. de beurre fondu	**3 pommes pelées coupées en quartiers et le cœur enlevé**
2 c. tb. de sucre	**1 moule à gâteau de 9" de diamètre et 2" de haut**
1 c. t. de cannelle	
2 c. tb. de raisin	

Quand la pâte est bien levée, la tourner sur une planche légèrement enfarinée et l'abaisser à 1" d'épaisseur; la déposer dans le moule graissé; la recouvrir avec le beurre fondu et la saupoudrer avec le sucre mélangé avec la canelle. Couper les quartiers de pommes en tranches minces. Avec les doigts baisser la pâte jusqu'à 1 pouce du tour. Déposer les tranches de pommes en formant un cercle autour de la dépression, les recroisant du centre au bord, tel que la figure vous le montre. Presser toutes les tranches de pommes bien également dans la pâte et disperser le raisin dans le centre du gâteau. Laisser lever au double du volume, 20 minutes environ. Mettre dans un four à 425° F. pour 10 minutes, le gâteau recouvert; baisser la chaleur à 385° F., découvrir le moule. Saupoudrer avec le sucre en poudre en le sortant du four.

LES GÂTEAUX

Pour réussir les gâteaux, il faut: 1° des ingrédients de bonne qualité, de la farine fine à gâteau ou à pâtisserie (si la farine à toutes fins est employée, il faudra diminuer la quantité de 2 c. tb. par tasse de farine), des œufs frais, du beurre de choix, etc. 2° Des mesures exactes. 3° Un mélange parfait des ingrédients. 4° Une cuisson à point.

Les gâteaux se divisent en deux classes: Les gâteaux au beurre et les gâteaux éponge: ils se préparent différemment.

Gâteau au beurre

Avoir tous les ingrédients à la température de la pièce.

1. — Mesurer tous les ingrédients avant de commencer à les mélanger. Tamiser la farine, la mesurer, la tamiser de nouveau avec les autres ingrédients secs: poudre à pâte, sel, épices, etc.

2. — Donner au beurre la consistance de la crème en le battant, y ajouter la moitié du sucre graduellement et battre jusqu'à ce qu'il soit léger.

3. — Si les œufs sont ajoutés entiers, les battre et y ajouter le reste du sucre. Si les œufs doivent être séparés, battre les blancs ferme, ajouter le reste du sucre, les laisser de côté un moment, puis battre les jaunes avec le même batteur, incorporer les jaunes d'œufs au beurre.

4. — Incorporer le liquide (eau ou lait, etc.) au premier mélange peu à peu, alternant avec la farine, battant la pâte entre chaque addition, commençant et finissant par la farine.

5. — Incorporer les blancs d'œufs montés et les essences en dernier, en pliant la pâte.

6. — Beurrer les moules, les saupoudrer de farine et garnir le fond avec un papier beurré.

7. — Verser la pâte dans les moules, ayant soin de remplir les tours et les coins du moule.

8. — Avoir un four à point, selon la préparation. Diviser le temps donné en quarts. Durant le premier quart, la pâte commence à lever. Durant le second, elle continue à lever et commence à jaunir. Durant le troisième, elle finit de lever et continue à jaunir. Durant le dernier, elle finit de cuire et se détache du moule. Il faut surveiller le gâteau tout le temps de la cuisson, le piquer avec une broche; s'il est cuit, la broche sort sèche.

9. — Il faut placer le gâteau dans le centre du four et éviter de le sortir durant la cuisson.

10. — Démouler le gâteau sur un treillis en broche de manière que l'air circule de tous côtés.

Gâteau au beurre (type)

½ tasse de beurre
1 tasse de sucre
2 œufs
½ tasse de lait + 1 c. tb.
2 tasses de farine à gâteau
3 c. t. de poudre à pâte
1 c. t. d'essence
½ c. t. de sel

Préparation des gâteaux au beurre.

Gâteau d'or

1 œuf
5 jaunes d'œufs ou ⅓ tasse
½ tasse de beurre ou de crème sure
2½ c. t. de poudre à pâte
1¾ tasse de farine
1 tasse de sucre
½ tasse de lait
¼ c. t. de sel
½ c. t. essence de vanille

Préparation des gâteaux au beurre.

Gâteau aux fruits à la crème sure

1 tasse de cassonade
½ tasse de mélasse
1 tasse de crème sure
1 c. tb. de soda dissous dans
1 c. tb. d'eau tiède
3 à 4 tasses de farine
2 lb. de fruits confits (raisins, dattes, etc.)
1 tasse de confiture
¼ c. t. de sel
Essence d'amandes

Préparation des gâteaux au beurre.

Gâteau riche au café

1 tasse de beurre
2 tasses de sucre
4 œufs
2 c. tb. de mélasse
1 tasse de café fort, refroidi
3¾ tasses de farine
5 c. t. de poudre à pâte
1 c. t. de cannelle
½ c. t. de clou
½ c. t. de muscade
½ c. t. épices mélangées
1½ tasse de raisins sans grains et coupés
¼ tasse de citrons confits
2 c. tb. de cognac

Préparation des gâteaux au beurre.

Quand des fruits entrent dans la pâte, il faut les rouler dans la farine avant de les mettre dans la pâte.

Gâteau ruban ou marbré

½ tasse de beurre
2 tasses de sucre
4 jaunes d'œufs
1 tasse de lait
3½ tasses de farine
5 c. t. de poudre à pâte
4 blancs d'œufs montés

Préparation des gâteaux au beurre. Séparer la pâte en trois; faire cuire ⅓ de la pâte dans un moule. Ajouter une couleur pâle à l'autre ⅓

et le faire cuire dans un moule semblable au premier. Au reste de la pâte, ajouter ½ c. t. de cannelle, ½ c. t. de muscade, ⅓ tasse de raisins, sans pépins et coupés, ⅓ tasse de figues hachées, 1 c. tb. de mélasse; et faire cuire dans un moule de même forme.

Mettre les gâteaux ensemble après les avoir couverts de crème ou de gelée.

Pour gâteau marbré, mettre la pâte dans le moule, par cuillerées de différentes couleurs.

Gâteau au chocolat

A la recette du gâteau au beurre type, ajouter 2 on. de chocolat ou de cacao fondu au-dessus de l'eau chaude. Battre pour mélanger parfaitement.

Gâteau aux pommes, Hollandais

Mettre une couche de pâte à gâteau de ¾ de pouce d'épaisseur dans un moule bien graissé. Peler et enlever le cœur de 5 pommes, les couper en huit en enfoncer le côté mince des quartiers dans la pâte en rangées parallèles. Saupoudrer avec ½ tasse de sucre mélangé à ½ c. t. de cannelle. Cuire à four 350° F. Servir avec sauce ou avec crème.

Gâteau à l'érable

½ tasse de sucre
2 œufs battus
1 tasse de sirop d'érable
½ tasse de beurre
½ tasse d'eau chaude
2½ tasses de farine fine
⅔ c. t. de soda
2 c. t. de poudre à pâte
½ c. t. de gingembre

Battre le beurre en crème, ajouter le sucre, puis les œufs battus. Ajouter l'eau et le sirop, alternant avec les ingrédients secs tamisés ensemble. Faire cuire dans un moule à cheminée, 50 minutes environ, dans un four modéré.

Glace pour le gâteau à l'érable

Faire bouillir 1 tasse de sucre d'érable avec ⅓ tasse d'eau et 1 c. tb. de glucose, à 238° F.; retirer du feu et battre jusqu'à bonne consistance pour étendre le sucre sur le gâteau en le versant. Au goût, décorer avec des amandes pacanes entières, joliment disposées.

Gâteau aux fruits

1 lb. de beurre	**1 c. t. de soda**
12 jaunes d'œufs	**2 c. t. de crème de tartre**
12 blancs d'œufs	**2 lb. de raisin confit**
1 lb. de cassonade	**¼ lb. de citron confit**
1 lb. de raisin de Corinthe	**2 c. t. de muscade**
1 lb. et 2 on. de farine	**½ lb. d'amandes hachées**

Battre le beurre en crème, ajouter la cassonade graduellement. Battre les jaunes d'œufs et les ajouter au beurre et au sucre. Ajouter le jus et le zeste d'orange, monter les blancs d'œufs et les ajouter au mélange en pliant la pâte. Incorporer la farine, moins ½ tasse (qui est employée à saupoudrer les fruits), tamisée avec le soda, la crème de tartre et la muscade, — en pliant la pâte. En dernier, mettre les fruits enfarinés, brasser juste pour mélanger. Verser la préparation dans un grand moule bien graissé ou dans quatre moules à pain. Faire cuire dans un four bas (250 à 300° F.) durant 4 heures environ, selon la grandeur du moule. Si les moules sont minces, les tapisser de papier ciré ou graissé.

Gâteau favori de Boston

⅔ tasse de beurre	**3 tasses de farine à gâteau**
1½ tasse de sucre	**½ c. t. de sel**
4 œufs	**1 c. t. de vanille**
1 tasse de lait	**4 c. t. de poudre à pâte**

Battre le beurre en crème, ajouter la moitié du sucre graduellement, et battre jusqu'à ce que ce soit léger. Ajouter le reste du sucre aux jaunes d'œufs battus. Incorporer les deux mélanges. Mélanger et tamiser la farine, la poudre à pâte, le sel et l'incorporer au mélange alternant avec le lait. Battre vivement, ajouter la vanille et les blancs d'œufs battus ferme, en pliant la pâte. Faire cuire dans des moules bas, graissés, partageant la pâte en deux ou trois parties, 25 à 30 minutes dans un four modéré (375° F.).

Pain d'épices

1 œuf	**¾ c. t. de soda**
½ tasse de sucre granulé	**½ c. t. de sel**
½ tasse de mélasse	**1½ c. t. de gingembre**
1 tasse de lait sur	**½ c. t. de muscade**
¼ tasse de graisse	**1 c. t. de poudre à pâte**
2 à 2½ tasses de farine de blé	**1 c. t. de cannelle**

Tamiser la farine, la mesurer; la tamiser de nouveau avec tous les ingrédients secs. Dans un bol à mélange, battre l'œuf, y ajouter le sucre, la mélasse, le lait, et les bien mélanger; y ajouter la graisse fondue. Incorporer les ingrédients secs, les passant à travers le tamis. Battre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Graisser un moule de 9 pouces

par 9; y verser la préparation et la faire cuire dans un four modéré (350° F.) 35 à 40 minutes, (16 morceaux de 2 pouces carrés).

Servir avec 1 pomme cuite ou un plat de compote de pommes.

Un morceau de ce gâteau recouvert avec de la crème fouettée fera encore un bon dessert.

Gâteau aux délices turques ou jujubes

½ tasse de graisse
¾ tasse de sucre
2 œufs
½ tasse de lait
2 tasses de farine
2 c. t. de poudre à pâte
¼ c. t. de sel
½ lb. de raisin
½ lb de délices turques ou de jujubes

Procédé des gâteaux au beurre. Cuire dans un four à 350° F. 1 heure.

Gâteau éponge

Avoir tous les ingrédients préparés et mesurés avant de commencer à les incorporer. Tamiser le sucre avant de le mesurer. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau avec les autres ingrédients secs, pour les bien mélanger. Battre les blancs d'œufs ferme sans être secs, y ajouter la moitié du sucre graduellement, continuant de battre, mettre de côté un moment. Avec le même batteur, battre les jaunes d'œufs avec le liquide, si la recette en contient, jusqu'à ce qu'ils soient pâles et épais; y ajouter peu à peu le reste du sucre. Incorporer la farine tamisée, puis les blancs en dernier, en pliant la pâte pour éviter de briser les bulles d'air.

Brasser avec une fourchette de bois.

Finir comme les gâteaux au beurre.

Gâteau éponge Standard

6 jaunes d'œufs
6 blancs d'œufs
1 tasse de sucre
1 c. tb. jus de citron
Zeste de ½ citron
1 tasse de farine à gâteau
⅛ c. t. de sel

Monter les blancs en neige, y ajouter graduellement la moitié du sucre. Avec le même batteur, fouetter les jaunes pâles et mousseux y ajouter le jus de citron et le zeste, le reste du sucre, graduellement, puis la farine tamisée avec le sel. Verser ce mélange sur les blancs en pliant la pâte. Verser la pâte dans un moule non graissé, cuire à 350° F., pendant 1 heure. Le renverser sur un treillis à refroidir. Quand il est froid, détacher le gâteau à l'aide d'une spatule ou d'un couteau à lame mince.

Gâteau éponge au chocolat

Pour un gâteau éponge au chocolat, remplacer ¼ tasse de farine par ¼ de tasse de cacao.

Gâteau éponge économique

Même recette et même procédé que le gâteau éponge Standard, retrancher 3 œufs et ajouter 3 c. tb. d'eau froide et 1 c. t. de poudre à pâte. Cuire à 350° F. 45 minutes.

Bûche de Noël

(Gâteau à l'eau bouillante)

3 blancs d'œufs
3 jaunes d'œufs
1 tasse de sucre granulée fin
5 c. tb. eau bouillante
1 tasse de farine
1½ c. t. de poudre à pâte
¼ c. t. de sel

Procédé des gâteaux éponge. Faire cuire dans un moule rectangulaire de 8 pouces par 12, environ ; couvrir le fond avec du papier, le beurrer ainsi que le côté du moule, y verser la pâte, l'étendre également. Faire cuire 12 minutes dans un four à 350° F. Tourner le gâteau sur un papier saupoudré avec le sucre pulvérisé ; enlever vivement le papier ; le couvrir vivement avec de la gelée ou de la marmelade battue de manière qu'elle s'étende facilement. Rouler le gâteau et l'envelopper dans un linge.

Gâteau éponge crème

(Petits fours)

4 blancs d'œufs
4 jaunes d'œufs
1 tasse de sucre
3 c. tb. d'eau froide
1 c. t. essence de citron
1½ c. tb. de fécule de maïs
1 tasse de farine moins 1½ c. tb.
1¼ c. t. de poudre à pâte
¼ c. t. de sel

Procédé des gâteaux éponge. Faire cuire 30 minutes dans un four modéré (350° F.) dans un moule à cheminée de 8 pouces de diamètre, sans le graisser.

Pour petits fours, faire cuire dans de petits moules ronds ; enlever le dessus, puis une petite partie du centre, remplir avec de la crème fouettée, remettre le dessus et recouvrir avec du fondant ou de la crème à glacer.

Gâteau renversé

¼ tasse de beurre
⅔ tasse de sucre
1 ou 2 œufs
½ tasse de lait
1¾ tasse de farine
3 c. t. de poudre à pâte
½ c. t. de sel

Mettre le beurre en crème; ajouter le sucre graduellement. Ajouter les œufs bien battus. Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel; ajouter le lait alternant avec la farine. Déposer la pâte sur les fruits, le sucre et le beurre de la préparation suivante:

3 c. tb. de beurre, ¾ tasse de sucre brun, fruits: demi-pêches, rondelles d'ananas, des amandes ou des cerises confites etc.

Mettre le beurre dans un moule de 9" x 9" rond de préférence. Ajouter le sucre; placer dans un four chaud pour fondre le beurre. Arranger les fruits cuits de manière que l'endroit du plat soit sur le fond du moule, Ex.: une pêche coupée en deux sera placée la partie ronde sur le fond du moule, entre les fruits il pourrait y avoir des amandes, des cerises confites etc. Verser la pâte à gâteau sur les fruits. Cuire dans un four modéré 35 minutes. Démouler le gâteau quelques minutes après la sortie du four pour que le sucre brun ne coule pas sur les côtés du gâteau. Démouler sur le plat à servir; au goût garnir le gâteau avec de la crème fouettée ou autre sauce.

Petits gâteaux aux dattes

1 œuf
1 tasse de sucre
½ tasse de lait
1¼ tasse de farine
1 c. t. de soda
1 c. t. de crème de tartre
½ c. t. de sel
1 tasse de dattes (mesurées entières)
1 tasse d'amandes (mesurées entières)

Battre l'œuf, y ajouter le sucre et le lait, battre pour faire dissoudre le sucre; tamiser les ingrédients secs et les incorporer peu à peu avec le mélange, ajouter les dattes et les amandes (les dattes doivent être saupoudrées de farine avant d'être mélangées à la pâte). Verser dans un moule bas de 7 pouces par 7, bien graissé. Faire cuire 30 minutes dans un four modéré 325° F. Démouler et couper chaud par petits rectangles; les saupoudrer de sucre en poudre avant de faire refroidir.

Doigts de dame

1 tasse de farine
3 œufs
¾ tasse de sucre
1 c. t. de crème de tartre
⅛ c. t. de sel
1 c. tb. d'eau

Saupoudrer la pâte avec le sucre en poudre avant de la mettre au four.

Préparation des gâteaux éponge.

Gâteau éponge royal

(Sunshine)

5 ou 6 jaunes d'œufs (½ tasse)	1¼ tasse de sucre
5 ou 6 blancs d'œufs (¾ tasse)	5 c. tb. d'eau bouillante
1 tasse de farine Swans Down	⅛ c. t. de sel
¾ c. t. de crème de tartre	½ c. t. de vanille

½ c. t. d'essence d'amande

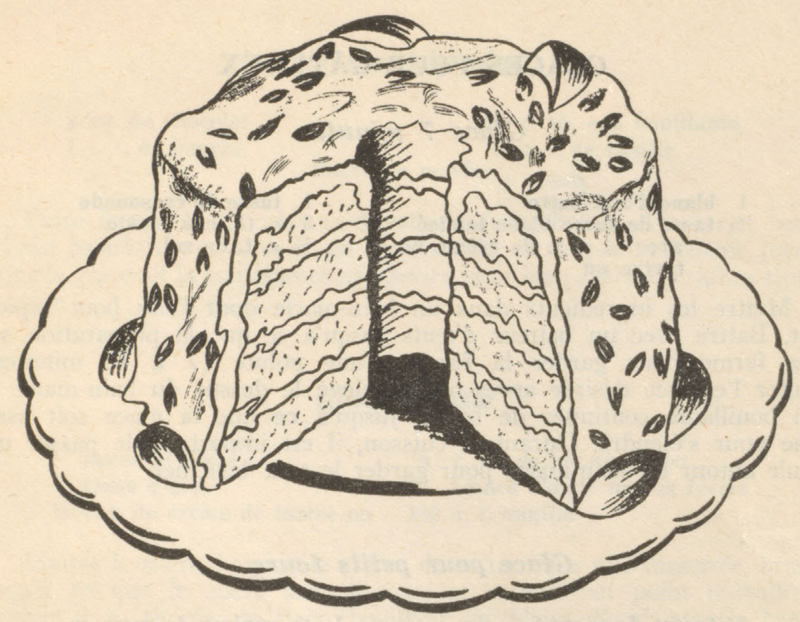
Battre les blancs d'œufs bien ferme dans un grand récipient plat, avec un fouet en broche (les blancs doivent être assez fermes pour tenir le fouet vertical). Faire fondre le sucre dans l'eau et le laisser monter à 240° F. Verser le sirop lentement sur les blancs d'œufs en battant continuellement, laisser refroidir; ajouter les jaunes d'œufs bien battus, par cuillerée, puis la farine tamisée 3 fois avec la crème de tartre et le sel, peu à peu, en pliant la pâte, en dernier l'essence. Faire cuire dans un moule à cheminée pas graissé, dans un four à 300 ou 325° F., 30 minutes; laisser monter graduellement la température à 340° F. pendant 15 minutes. Sortir du four et renverser le moule. Démouler après 20 minutes.

Gâteau surprise

(Baked Alaska)

1 gâteau éponge de pas moins d'un pouce d'épaisseur
1 moule de crème glacée d'une pinte
5 blancs d'œufs et 10 c. tb. de sucre granulé fin.

Un gâteau éponge d'un pouce d'épaisseur et d'un pouce plus grand tout autour du moule de la crème glacée. Couvrir une planche d'un pouce d'un papier épais. Placer le gâteau sur la planche. Battre les blancs d'œufs ferme, ajouter le sucre graduellement, battant constamment. Placer le moule de crème glacée sur le gâteau; le recouvrir entièrement avec la meringue, (pas moins d'un pouce d'épaisseur) Mettre dans un four chaud (400° F.) 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit légèrement brunie. Servir immédiatement. 8 à 10 services.



Gâteau réception

Gâteau Réception

Un gâteau éponge cuit dans un moule à tube ayant 9 pouces de diamètre et 4 pouces de hauteur; ou 4 moules de 9 pouces de diamètre et 1 pouce de hauteur.

2 tasses de crème à fouetter
5 c. tb. de sucre en poudre
1 boîte d'ananas en conserve hachés
1 boîte d'abricots en conserve
2 c. t. de gélatine neutre
½ tasse de pistaches
½ tasse de confitures épaisses

Couper le gâteau éponge horizontalement en 4 parties, donnant à chacune 1 pouce d'épaisseur. Fouetter la crème ferme, y ajouter 4 c. tb. de sucre en poudre. Bien égoutter les ananas, en mesurer ½ tasse. Tremper 1 c. t. de gélatine dans 1 c. tb. de jus d'ananas et la faire dissoudre au-dessus de l'eau chaude; faire refroidir, y incorporer légèrement ½ tasse de crème fouettée. Pour remplissage aux abricots: bien égoutter les abricots, en réserver 8 entiers pour la décoration du dessus; écraser le reste pour le réduire en pulpe, en mesurer ½ tasse; tremper le reste de la gélatine dans 1 c. tb. de pulpe d'abricots et faire refroidir, y incorporer ½ tasse de crème fouettée et le reste du sucre en poudre. Incorporer la ½ tasse de confitures avec ½ tasse de crème fouettée. Sur la partie du bas du gâteau, étendre la crème à l'ananas. Placer un autre gâteau et le couvrir avec la crème aux abricots. Placer le 3e gâteau et le couvrir avec la crème aux confitures. Couvrir le dessus et le tour avec le reste de la crème. Décorer avec des quartiers d'abricots et les pistaches, lesquelles ont été blanchies et hachées comme le montre la figure.

GLACES POUR GÂTEAUX

Glace 7 minutes

1 blanc d'œuf pas battu
¾ tasse de sucre blanc tamisé avec ⅛ c. t. de crème de tartre ou
1 tasse de cassonade
3 c. tb. eau froide
⅛ c. t. de sel

Mettre les ingrédients dans un bain-marie dont l'eau bout rapidement. Battre avec un batteur d'œufs jusqu'à ce que la préparation soit assez ferme pour garder la forme d'une pointe (7 à 10 minutes). Ajouter l'essence désirée après avoir enlevé le dessus du bain-marie de l'eau bouillante continuer de battre jusqu'à ce que la glace soit assez ferme pour s'étendre. Durant la cuisson, il est important de passer une spatule autour du bain-marie pour garder le tour bien net.

Glace pour petits fours

2 tasses de sucre
⅛ c. t. de crème de tartre
1 tasse d'eau chaude
1 lb. environ de sucre en poudre, tamisé

Faire bouillir dans une casserole découverte, l'eau, le sucre et la crème de tartre sans brasser jusqu'à 226° F. (sirop clair). Laisser refroidir à 100° F. (tiède). Ajouter assez de sucre afin de donner la consistance nécessaire pour verser la glace sur les gâteaux. (Il faut toujours ajouter le sucre au sirop, jamais le sirop au sucre).

Glace simple

1 blanc d'œuf
2 c. t. d'eau froide
½ c. t. de vanille ou
½ c. tb. de jus de citron
¾ tasse de sucre en poudre

Battre le blanc d'œuf ferme, ajouter l'eau et le sucre. Battre parfaitement et ajouter l'essence. Employer plus de sucre au besoin. Etendre la glace sur le gâteau avec une spatule.

Glace au cacao

1 tasse de sucre en poudre
2 c. tb. de cacao
2 c.tb. de beurre fondu
1 c. t. de vanille
Café fort et chaud

Mélanger le sucre, le cacao et le beurre. Humecter avec le café jusqu'à ce que la glace soit assez épaisse pour couvrir le gâteau. Glacer le gâteau avec un couteau trempé dans le café chaud.

Glace au chocolat

2 on. de chocolat	**5 c. tb. eau bouillante**
1 c. t. de beurre	**¼ c. t. de vanille**

Sucre en poudre

Faire fondre le chocolat au-dessus de l'eau chaude. Ajouter le beurre et l'eau bouillante et brasser en ajoutant le sucre graduellement jusqu'à ce que la glace ait la consistance nécessaire pour bien s'étendre ; alors ajouter l'essence.

Glace bouillie

1 tasse de sucre	**½ c. tb. de jus de citron**
⅓ tasse d'eau	**2 blancs d'œufs battus ferme**
⅛ c. t. de crème de tartre ou	**1½ c. t. vanille**

Mettre le sucre, l'eau et la crème de tartre dans une casserole, brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissous, et amener au point d'ébullition. Ajouter 3 c. tb. de ce sirop bouillant au blanc d'œuf monté, battant continuellement après avoir ajouté chaque cuillerée. Laisser bouillir le sirop à 242° F. ou jusqu'à ce qu'il fasse un long fil ; le verser graduellement sur le blanc d'œuf, continuant de battre. Ajouter l'essence désirée.

N.B. On peut, à la fin ajouter 2 c. tb. de beurre très mou.

Glace bouillie au chocolat

Ajouter à la glace bouillie, 2 onces de chocolat fondu au-dessus de l'eau chaude, et refroidi. Ajouter très délicatement à la toute dernière minute.

Glace Moka

½ tasse de beurre dessalé	**¼ tasse de café fort**
3 tasses de sucre en poudre	**1 c. t. de vanille**

Dessaler le beurre en le pressant dans l'eau froide, le battre en crème, ajouter le sucre en poudre bien tamisé, alternant avec le café. Incorporer la vanille.

Café fort. — Mettre dans une casserole 2 c. tb. de café moulu et ½ tasse d'eau froide. Laisser bouillir quelques minutes, couler et faire refroidir avant de l'employer. On peut mettre 2 c. t. café instantané pour la même quantité d'eau.

Crème au beurre pour décorer à la douille

¼ tasse de beurre
2 blancs d'œufs
Sucre en poudre
Essence au goût
Couleur au besoin

Dessaler le beurre (s'il est bien salé), le battre en crème, y ajouter graduellement ½ tasse de sucre en poudre. Battre les blancs d'œufs ferme, y ajouter graduellement 1 tasse de sucre pulvérisé. Incorporer les deux mélanges; ajouter assez de sucre pour avoir une glace qui garde sa forme. L'essence et la couleur s'ajoutent au goût.

Crème au beurre au chocolat

Ajouter à la préparation ci-dessus 3 on. de chocolat fondu au-dessus de l'eau chaude.

Glace au caramel opéra

1½ tasse de cassonade
¾ tasse de crème claire
½ c. tb. de beurre

Mettre le sucre, la crème et le beurre dans une casserole et laisser bouillir jusqu'à ce que le thermomètre marque 234° F. Laisser refroidir à 104° F. et battre jusqu'à ce que la glace ait la consistance pour bien couvrir le gâteau.

Si la glace devient trop ferme: ajouter de la crème.

Si la glace devient trop molle: ajouter du sucre pulvérisé.

Glace au café et au coco

1 tasse de sucre
½ tasse de cassonade
½ tasse de café fort
2 blancs d'œufs
½ tasse de coco râpé
½ c. t. de vanille
Quelques grains de sel

Mettre le sucre et le café sur le feu, brasser pour faire fondre le sucre et laisser bouillir jusqu'à ce que le thermomètre marque 240° F. Verser graduellement sur les blancs d'œufs battus ferme en battant constamment jusqu'à ce que la glace garde sa forme, ajouter le coco et l'essence et couvrir le gâteau avec le dos de la cuiller, laissant la surface rugueuse.

Glace royale pour décorations

3 blancs d'œufs **¾ c. t. de crème de tartre**
1 lb. de sucre en poudre

Battre les blancs d'œufs légers et mousseux, avec un batteur d'œufs. Ajouter la crème de tartre. Battre ferme avec une fourchette en bois. Ajouter par cuillerées le sucre tamisé en battant entre chaque addition, jusqu'à ce que la glace garde sa forme. On reconnait que la glace est à point quand, en la coupant avec un couteau, elle reste séparée.

Glace à la guimauve

¼ lb. de guimauve en carrés **⅓ tasse de lait**
2 c. à tb. d'eau chaude **1 blanc d'œuf**
1 tasse de sucre **½ c. t. de vanille**

Préparation: Couper les carrés de guimauve, ajouter l'eau chaude et la faire fondre au-dessus de l'eau bouillante. Faire bouillir le sucre et le lait sans brasser, 6 minutes. Battre le blanc d'œuf bien ferme et y ajouter lentement le sirop chaud. Battre jusqu'à ce qu'il soit bien ferme et incorporer la guimauve fondue et la vanille. Etendre sur le gâteau.

Glace à la gelée

½ tasse de gelée **⅛ c. t. de sel** **1 blanc d'œuf**

Mettre la gelée dans un bol au-dessus de l'eau chaude. Ajouter le blanc d'œuf, le sel et battre avec un batteur d'œufs jusqu'à ce que la gelée ne contienne plus de morceaux. Retirer du feu et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange soit assez solide pour se tenir. Couvrir le gâteau.

Glace — Fudge au chocolat

3 tasses de sucre **2 c. tb. de beurre**
1 tasse d'eau **4 on. de chocolat**
2 c. tb. de sirop de maïs **1 c. t. vanille**

~~Battre.~~ Préparation de la glace au caramel opéra P. 110

~~Cuire sans brasser à 234° F.~~ Refroidir.

LES SALADES

Les salades peuvent être divisées en trois classes principales.

1. — Les salades vertes servies au dîner avec la viande, les œufs: céleri, asperges, laitue, épinards, fèves ou haricots, endives, etc., servies avec mayonnaise ou sans mayonnaise.

2. — Les salades préparées avec de la viande ou du poisson, ou des œufs cuits dur; mélangés avec des légumes, de la crème apprêtée ou de la mayonnaise.

Ce sont des plats de résistance préparés pour les soupers, les dîners froids ou pour les goûters.

3. — Les salades aux fruits servies comme desserts avec des crèmes.

Directives générales: Les légumes crus employés dans les salades doivent être croustillants, bien lavés, parfaitement égouttés, et conservés au réfrigérateur jusqu'au moment d'assaisonner la salade.

Le chou doit être coupé en fines lanières, la laitue ne doit pas être coupée au couteau mais déchirée afin d'éviter l'écoulement de l'eau de la végétation.

Les légumes cuits doivent garder leur forme et leur mélange doit s'effectuer délicatement pour leur conserver toute leur appétence.

Les sauces à salades: vinaigrettes, sauce française ou mayonnaise ne doivent être ajoutées aux légumes qu'au moment du service.

Salade aux pommes de terre

A deux tasses de pommes de terre bouillies et coupées en dés, ajouter 1 tasse de céleri haché fin et 2 ou 3 pommes coupées en dés, (après les avoir pelées) ; humecter avec de la mayonnaise et mélanger le tout parfaitement.

Déposer dans un plat couvert de feuilles de laitue; décorer avec des sections de pommes à pelure rouge et les feuilles blanches du céleri.

Salade « Balles de Golf »

(Desserte de purée de pommes de terre)

Asaisonner de jus d'oignon et de céleri une desserte de purée de pommes de terre. Façonner des roulettes à l'aide de palettes de fromage, les rouler dans un peu de vinaigrette ou de mayonnaise puis les persiller et les déposer avec goût sur des feuilles de laitue ou au centre d'une couronne de quartiers de tomates et d'œufs cuits dur.

Salade à la viande

Pour salade à la viande, ajouter une égale quantité de viande hachée fin : veau ou poulet, à la préparation ci-dessus.

Salade verte

(Chou farci)

Choisir un chou ferme. Enlever le centre de manière à faire un puits. Hacher fin la partie enlevée, ajouter une égale quantité de céleri haché fin et 2 ou 3 pommes pelées et coupées en dés ; humecter avec de la mayonnaise ; bien mélanger, remplir le chou et le garnir avec des radis, du persil ou des œufs cuits dur.

Salade au chou (Cole-Slaw)

1 piment vert ou
½ tasse haché fin
4 tasses de chou haché fin
1 pomme
2 c. tb. de vinaigre ou de jus de citron
1 c. tb. de sucre
⅛ c. t. de poivre
½ tasse de mayonnaise au goût

Egoutter le chou et le piment parfaitement. Mélanger les autres ingrédients et les ajouter à la salade au moment de la servir.

Salade au chou et aux carottes

(Salade verte)

Mélanger 2 tasses de chou cru, haché fin, avec ½ tasse de carottes crues, râpées et 1 pomme coupée en dés. Servir en nids sur des feuilles de laitue ou de chou, avec la mayonnaise.

Salade aux pommes de terre et aux œufs

Mélanger

2 tasses de pommes de terre bouillies et coupées en dés
1 tasse de céleri ou de chou haché très fin
2 ou 3 œufs cuits dur, hachés fin
2 c. tb. de cornichons hachés fin
2 c. tb. piment vert ou rouge (doux), haché fin
1 c. tb. de persil

Humecter avec de la mayonnaise et servir sur des feuilles de laitue ou de chou.

Salade aux ananas et aux carottes

1 tasse d'ananas en conserve, hachés
¾ tasse de carottes crues, râpées
1 recette de gelée au citron
De la laitue

Egoutter avec soin le sirop de conserve d'ananas. Mettre le sirop dans une tasse-mesure. Ajouter assez d'eau pour faire 1¼ tasse (La quantité d'eau employée pour faire la recette de gelée au citron). Le sirop de conserve remplace l'eau avec avantage dans la gelée aux citrons.

Préparer la gelée aux citrons et la faire refroidir jusqu'à ce qu'elle commence à prendre, ajouter les ananas et les carottes. Brasser pour disperser les carottes et les ananas dans la gelée; verser dans des moules et mettre au froid pour faire prendre ferme. Puis démouler sur des feuilles de laitue et servir avec de la mayonnaise.

N.B. On peut ajouter ¼ tasse de noix hachées aux ananas et aux carottes.

Gelée au citron

1 c. tb. de gélatine
¼ tasse d'eau froide
1¼ tasse d'eau bouillante
½ tasse de sucre
⅜ tasse de jus de citron
Quelques grains de sel

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide, 10 à 15 minutes. Ajouter l'eau bouillante. Brasser pour faire dissoudre la gélatine; ajouter le sucre et le sel, puis le jus de citron; couler à travers un coton à fromage, puis verser dans des moules passés à l'eau froide. Mettre au froid pour faire prendre.

Salade à la Frontenac

1 pied de céleri moyen
4 à 6 pommes
1 pied de laitue
Quelques grains de capucines ou de câpres
½ tasse mayonnaise

Hacher finement le tout, (réserver quelques feuilles de laitue pour couvrir le plat avant d'y déposer la salade). Mélanger parfaitement et verser sur les feuilles de laitue en donnant une jolie forme. Décorer avec des fleurs de capucines.

Salade russe

1 tasse de carottes cuites, coupées en dés, 1 tasse de pois verts, 1 tasse de pommes de terre coupées en dés, 1 tasse de fèves à beurre coupées en demi-pouce, mayonnaise au goût, du sel, du poivre, de la laitue.

Faire cuire les légumes dans très peu d'eau, les assaisonner au goût; les humecter avec la mayonnaise. Déposer la salade dans un plat sur un lit de laitue; décorer avec des œufs cuits dur et du persil.

Salade aux crevettes ou autre poisson

Enlever les crevettes de la boîte et les couvrir d'eau froide ½ heure. Enlever la veine noire intestinale de chaque crevette et les couper en morceaux, réservant les plus belles, entières, pour décorer le plat. Mélanger avec une égale quantité de céleri et humecter avec la mayonnaise. Décorer avec les crevettes entières, des œufs cuits durs, des câpres ou des capucines.

Le homard ou le poisson blanc peut se préparer de la même manière.

De petits cubes de tomates, en gelée, ajoutent à la saveur et à la décoration du plat.

Tomates en gelée

2 tasses de tomates fraîches ou en conserve
1 c. t. de sel
1 c. t. de sucre
¼ tasse d'eau froide
2 c. tb. de gélatine

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. Faire mijoter les tomates avec le sucre et le sel, les couler et verser le jus chaud sur la gélatine pour la faire dissoudre. Verser dans une lèchefrite basse, passée à l'eau froide. Couper en petits cubes pour décorer la salade.

Salade de poisson en gelée

2 c. tb. de gélatine dans
½ tasse d'eau froide
⅓ tasse de jus de citron
2 tasses de saumon déchiqueté ou autre poisson
1 tasse de mayonnaise
1 tasse de céleri haché fin
¼ tasse de piment vert
1 c. t. de jus d'oignon
Sel et poivre

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide et la faire dissoudre sur l'eau bouillante. Refroidir. Ajouter le citron et les autres ingrédients peu à peu, assaisonner au goût. Verser dans un moule passé à l'eau froide. Quand la salade est ferme, la renverser sur un plateau. Garnir avec des olives farcies, tranchées, et des feuilles de laitue contenant des rosettes de mayonnaise.

Salade aux fraises et à l'ananas

Prendre une égale quantité de fraises et d'ananas coupés en dés. Arranger les fruits dans des verres. Couvrir avec le sirop au citron avant de servir.

Sirop au citron: 2 tasses de sucre, ⅔ de tasse d'eau bouillante, jus et zeste d'un citron.

Faire bouillir le sucre et l'eau à 238° F. (Boule molle dans l'eau). Enlever du feu, ajouter le jus et le zeste de citron; faire refroidir et verser sur les fruits avant de servir.

Salade hongroise

Mélanger une égale quantité de bananes coupées en rondelles, d'ananas hachés et de tranches de mandarines; humecter avec de la mayonnaise à la crème. Remplir les pelures de bananes avec le mélange, saupoudrer généreusement avec des amandes hachées, les disposer joliment sur des feuilles de laitue.

Salade aux fruits, française

½ lb. raisin Malaga
2 oranges
3 bananes
12 amandes Grenoble
1 pied de laitue
Mayonnaise riche

Peler les oranges et enlever la pulpe de chaque section séparément. Peler les bananes et les couper en tranches de ¼ pouce. Enlever la pelure et les grains du raisin. Briser les amandes en morceaux. Mélanger les ingrédients préparés avec de la mayonnaise à la crème et servir sur des feuilles de laitue.

Salade aux fruits avec crème

(Dessert)

Couper en morceaux une orange pelée, 2 pêches pelées, 6 tranches d'ananas, 1 poire, 1 banane, 1 tasse de fraises. Couvrir avec ¼ de tasse de sucre; mettre au froid 1 heure. Mélanger les fruits parfaitement avec 2 fourchettes de bois ou d'argent et les déposer dans des verres ou dans un plat creux en cristal; couvrir avec la crème suivante:

Battre 4 jaunes d'œufs avec ½ tasse de sucre, faire prendre au bain-marie en brassant continuellement; quand la préparation commence à prendre, ajouter 1 c. t. de vanille, et faire refroidir en continuant de battre. Ajouter 2 tasses de crème fouettée à la préparation refroidie; verser sur les fruits et remettre au froid 2 heures avant de servir.

Salade aux pommes

1 tasse d'eau
1 tasse de cassonade
Cannelle en branches
½ tasse de vinaigre fort ou
1 tasse de vinaigre doux
Clous de girofle
4 pommes

Faire un sirop avec le sucre, l'eau et le vinaigre, les épices; ajouter les pommes en quartiers, les laisser venir transparentes. Faire refroidir avant de les placer dans le saladier; planter un clou sur chaque morceau de pomme. Laisser épaissir le sirop et le verser sur les pommes.

Servir avec porc frais chaud ou froid.

LES SANDWICHS

Pain pour sandwichs. — Le pain blanc, le pain de farine Graham, ou le pain brun de Boston, le pain aux amandes, etc., peut être employé pour préparer les sandwichs ; il doit être cuit depuis 24 heures. Si le pain entier est employé, la croûte peut être enlevée avant de le trancher. Couper le pain ¼ de pouce d'épaisseur environ ; mettre les tranches par paires en coupant le pain pour que les deux côtés du sandwich soient exactement de la même grandeur.

Préparation du beurre. — Le beurre employé pour les sandwichs peut être déposé dans un endroit chaud pour quelques minutes, et travaillé à la cuiller de bois pour le rendre liant.

Couvrir la moitié des tranches de pain avec une mince couche de beurre ; couvrir l'autre moitié avec la préparation à sandwichs, ayant soin de couvrir les tours et les coins. Remettre les deux tranches ensemble, les presser légèrement et les couper de la forme désirée : en carrés, en bandes, en ronds, en triangles, etc.

Conservation des sandwichs. — Les sandwichs peuvent être enveloppés dans un papier ciré épais et recouverts avec un linge humecté. On peut aussi les envelopper avec un linge sec puis les recouvrir avec un autre linge humide. Les mettre au froid dans un plat couvert.

Préparations pour remplir les sandwichs

Sandwichs aux œufs. — Passer les œufs au tamis, les humecter avec un peu de mayonnaise ; étendre cette préparation sur le pain. (Les sandwichs se font également sans mayonnaise).

Sandwichs au jambon. — On peut utiliser les dessertes de jambon, les hacher à la machine, y ajouter une petite quantité de moutarde française ou de mayonnaise.

Sandwichs au poulet. — Hacher les restes de poulet, humecter d'un peu de mayonnaise ou de jus de poulet. De petits cornichons et quelques olives hachées fin ajoutent à la saveur de la préparation.

Sandwichs au fromage à la crème et aux olives. — Battre du fromage à la crème pour l'attendrir, au besoin y ajouter un peu de mayonnaise à la crème, ou de la crème pure, du sel, du poivre et des olives hachées.

On peut encore ajouter au fromage à la crème, des amandes et des olives.

Le céleri haché fin peut encore remplacer les olives et les amandes.

Sandwichs à la marmelade. — Beurrer légèrement les deux tranches de pain, couvrir une tranche avec de la marmelade d'orange saupoudrée avec des amandes hachées. Presser les deux côtés.

Sandwichs roulés

Couper un pain à sandwichs en tranches de 1/4 de pouce dans le sens de sa longueur. Couvrir chaque tranche légèrement avec le beurre liant et un remplissage lisse comme le fromage à la crème ou autre. Rouler comme un gâteau, l'envelopper serré dans un linge sec, puis dans un linge humide, et le déposer dans une place froide. Couper en tranches minces pour servir.

Sandwichs ruban

Mettre trois ou quatre tranches de pain ensemble avec le beurre liant ou un autre remplissage lisse. Envelopper serré dans un linge humide et mettre sous une pesée. Couper en tranches d'un quart de pouce, juste avant de servir. Des rubans contrariés peuvent former un damier.

Pain en sandwichs

Employer seulement du pain blanc ou une tranche de pain blanc alternant avec une tranche de pain brun.

Enlever la croûte d'un pain blanc et d'un pain brun de même grosseur. Couper, dans le sens de la longueur, 2 tranches de pain blanc et 1 tranche de pain brun, d'un pouce d'épaisseur. Faire 2 opérations différentes pour remplir les sandwichs.

1ère préparation :

1 boîte de viande blanche passée à la machine
2 c. tb. de piment vert haché
4 c. tb. de laitue hachée
Mayonnaise pour humecter

2e préparation :

3 jaunes d'œufs passés au tamis
10 olives farcies hachées
12 crevette (ou homards) hachées
4 c. tb. de laitue déchiquetée
Mayonnaise pour humecter

Placer 1 tranche de pain blanc sur un plateau recouvert d'un papier ciré ; la couvrir avec la première préparation ; y déposer la tranche de pain brun et la couvrir avec la deuxième préparation ; finir avec l'autre morceau de pain blanc.

Battre 3 petits fromages à la crème, pour le rendre liant, humecter avec de la mayonnaise. Recouvrir le dessus et les côtés du pain avec cette préparation.

Décorer le dessus en faisant une marguerite avec le blanc d'un œuf cuit dur pour former les pétales et le jaune pour faire le centre : la tige et les feuilles peuvent être faites avec le piment vert ou du vert de poireau ; garnir le tour avec des tranches d'olives farcies et déposer, à la base, des tiges de persil. Servir par tranches d'un pouce d'épaisseur.

LES ENTREMETS SUCRÉS ET LES DESSERTS

Les entremets et les desserts sont des aliments sucrés qui forment le dernier service du repas. Ils comprennent: les gâteaux, les pâtisseries, les poudings chauds ou froids, les crèmes, les gelées, les fruits confits ou crus, etc.

Le dessert doit toujours être choisi en rapport avec les mets qui composent le repas. Si la première partie du repas est suffisamment substantielle pour satisfaire l'appétit, le dessert sera léger; si les premiers aliments servis sont peu nutritifs, le dessert devra compléter le repas.

Un dessert composé d'œufs, de lait et de farine apporte une bonne quantité de matières azotées; il peut compléter un repas léger.

Pain doré

4 c. tb. de sucre	**½ tasse de lait**
2 œuf battu	**3 tranches de pain de ½ pouce**

De la graisse

Battre les œufs, ajouter le lait et le sucre; faire chauffer 1 c. tb. de gras dans une poêle à frire, y déposer les tranches de pain passées dans la première préparation, les faire dorer des deux côtés; mettre dans un plat; les saupoudrer de sucre et servir chaud.

Blanc-manger

2 tasses de lait	**1 c. t. de vanille ou**
¼ tasse de fécule de maïs	**Quelques grains de muscade**
¼ tasse de sucre	**⅛ c. t. de sel**

Faire chauffer le lait dans un bain-marie. Dans un bol, mélanger la fécule et le sucre. Ajouter le lait chaud à ce mélange, brasser en versant le lait lentement. Mettre la préparation au bain-marie. Brasser jusqu'à ce que le mélange épaississe; alors couvrir, et laisser cuire quelques minutes. Enlever du feu, ajouter l'essence et le sel, bien mélanger et verser dans des moules passés à l'eau froide. Servir quand le blanc-manger est ferme. L'enlever du moule et le servir avec la crème et le sucre ou avec des tranches de pêches, de poires ou d'autres fruits.

Pour blanc-manger au chocolat, ajouter à la préparation ci-dessus du chocolat fondu ou du cacao.

Pour le blanc-manger au cacao, mettre 3 c. tb. de cacao et augmenter le sucre à ⅜ de tasse. Mélanger le cacao, la fécule et le sucre. Procéder comme ci-dessus. Ajouter ½ c. t. de vanille et enlever la muscade. Servir avec la crème.

Pour le blanc-manger au chocolat, faire fondre 1 on. de chocolat pas sucré dans une petite casserole au-dessus de l'eau, ajouter ¼ de tasse d'eau, brasser sur un feu bas jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter le chocolat au blanc-manger avant de l'enlever du feu. Bien mélanger, retirer du feu, ajouter ½ c. t. de vanille; mouler. Servir avec la crème.

Flan simple

1 chopine de lait
2 œufs ou 3 jaunes
⅛ c. t. de sel
¼ tasse de sucre
¼ c. t. de vanille ou
Un peu de muscade

Faire chauffer le lait au bain-marie. Dans un bol, battre les œufs avec le sel et le sucre. Verser le lait chaud lentement, sur les œufs, en brassant continuellement; ajouter l'essence. Verser dans des plats individuels ou dans un grand récipient. Mettre cuire dans un four modéré (350° F.) dans une lèchefrite contenant de l'eau chaude, durant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le flan soit ferme.

L'eau contenue dans la lèchefrite ne doit jamais bouillir rapidement.

Quand les œufs sont chers, on peut remplacer un œuf par 2 c. tb. de farine. Dans ce cas, on mélange la farine avec le sucre.

Crème aux jaunes d'œufs

1 chopine de lait
⅓ tasse de sucre
2 jaunes d'œufs
1 c. tb. de fécule de maïs
Zeste d'oranges ou essence

Faire chauffer le lait. Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec le sucre, la fécule et le zeste d'orange. Verser le lait chaud lentement sur les œufs en brassant continuellement. Remettre au bain-marie quelques minutes, ajouter l'essence et faire refroidir. Verser autour d'un blanc-manger juste avant de servir.

Cette préparation peut encore être versée sur des tranches de gâteaux rassis, ou encore sur des tranches de bananes ou de pêches.

Crème brûlée

1½ tasse de lait
4 c. tb. de farine
½ tasse de mélasse
2 c. tb. de sucre
Essence de ratafia

Délayer la farine avec une partie du lait froid, puis ajouter le reste du lait et le sucre. Mettre à feu doux et porter au point d'ébullition en brassant continuellement. Faire bouillir la mélasse durant quelques minutes pour la caraméliser, puis la laisser reposer jusqu'à disparition des bulles d'air et verser dans le blanc-manger. Ajouter l'essence, verser dans les moules et faire refroidir.

Crème au tapioca

⅓ tasse de tapioca perlé
1 chopine de lait
½ tasse de sucre
½ c.t. de sel
2 œufs
½ c. t. de vanille

Faire tremper le tapioca 4 à 5 heures et le faire égoutter. Faire chauffer le lait au bain-marie, y verser le tapioca et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit transparent; ajouter le sucre et le sel. Battre les jaunes d'œufs, les réchauffer avec la moitié du tapioca et remettre le tout au bain-marie; laisser épaissir et retirer. Battre les blancs ferme et les incorporer au tapioca ainsi que la vanille. Faire refroidir pour servir.

Pommes au tapioca

½ tasse de tapioca perlé ou
¼ tasse de tapioca à la minute et
2½ tasses d'eau bouillante
⅛ c. t. de sel
7 pommes sures
½ tasse de sucre

Faire tremper le tapioca perlé 1 heure dans l'eau froide, et l'égoutter. Ajouter le tapioca à l'eau bouillante avec le sel; laisser cuire au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit transparent. Peler et enlever le cœur des pommes, les déposer dans un plat à pouding beurré, remplir le centre des pommes avec le sucre, verser le tapioca par-dessus et faire cuire dans un four modéré (350° F.) jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Servir avec la crème et le sucre ou de la crème fouettée.

Les pommes peuvent être remplacées par des pêches en conserve.

Riz à la crème et à l'ananas

⅓ tasse de riz
4 tasses d'eau bouillante
1½ tasse de crème fouettée
1 tasse d'ananas cuit et déchiqueté
sucre au goût

Faire bouillir le riz jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter plus d'eau si nécessaire. Bien rincer le riz à l'eau froide et l'égoutter très bien. Incorporer le riz à la crème fouettée, puis y ajouter l'ananas. Servir très froid. Décorer au goût.

Condé aux pommes

¾ tasse de riz
1 tasse d'eau bouillante
1½ tasse de lait
½ tasse de sucre
1 c. t. de vanille
2 œufs

Bien laver le riz et le faire cuire jusqu'à ce que l'eau soit toute absorbée, ¼ d'heure environ. Ajouter le lait chaud et faire cuire encore ¼ d'heure ou jusqu'à ce que le riz soit bien tendre. Ajouter les 2 jaunes d'œufs battus légèrement avec le sucre. Laisser cuire au bain-marie jusqu'à ce que le riz soit bien tendre 20 à 30 minutes. Retirer du feu, aromatiser et mettre sur un plat. Couvrir de demi-pommes cuites dans un sirop et garnir de meringue faite avec les 2 blancs d'œufs.

Cuisson des pommes. — 1 tasse de sucre, 2 tasses d'eau. Faire un sirop avec le sucre et l'eau. Colorer en rouge. Peler les pommes, enlever le cœur, les séparer en deux et les faire cuire dans le sirop jusqu'à ce qu'elles soient tendres; les égoutter et les déposer sur le riz.

Meringue. — Battre les deux blancs d'œufs, ajouter ½ tasse du sirop des pommes; faire refroidir. Déposer en garniture sur les pommes et faire dorer au four à 325° F.

Condé aux pêches ou aux poires

1 tasse d'eau bouillante	**3 c. tb. de sucre**
¾ tasse de riz	**2 jaunes d'œufs battus**
½ c. t. de sel	**Pêches ou poires en conserve**
1½ tasse de lait	**3 c. tb. de gingembre Canton, haché**

Mettre l'eau et le sel dans le dessus d'un bain-marie, et le déposer sur le poêle, ajouter le riz graduellement en brassant. Laisser bouillir 5 minutes, remettre sur le dessous du bain-marie et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée; ajouter le lait et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajouter le sucre aux jaunes d'œufs, puis le riz; bien mélanger et cuire à feu doux quelques minutes. Déposer dans un plat à servir en forme de cône; placer sur le riz des moitiés de pêches ou de poires cuites dans leur sirop auquel on ajoute ⅓ de tasse de sucre. Saupoudrer le tout avec le gingembre.

Pouding au riz

¾ tasse de riz	**1 chopine d'eau bouillante**
1 chopine de lait chaud	**1 tasse de lait froid**
¼ c. t. de sel	**1 tasse de sucre**
3 œufs	**1 c. tb. de beurre**

Essence

Laver le riz dans plusieurs eaux, le faire cuire dans l'eau bouillante salée (¼ c. t. de sel). Après 20 minutes de cuisson, ajouter le lait chaud et laisser cuire encore 15 minutes; retirer du feu, ajouter pour essence du zeste d'orange ou de la muscade. Battre 2 jaunes d'œufs et 1 œuf entier avec le sucre et le lait; verser dans le riz, mélanger parfaitement. Mettre la préparation dans un plat beurré, y ajouter le beurre par petits morceaux et faire cuire dans un four doux, 45 minutes. Faire une meringue avec 2 blancs d'œufs et 4 c. tb. de sucre pour couvrir le pouding cuit. Faire dorer au four.

Pouding au pain

2 tasse de lait	**4 c. tb. de sucre**
1 tasse de pain sec, émietté	**¼ c. t. de sel**
1 œuf	**2 c. tb. de beurre**

½ c. t. de vanille

Ajouter le pain au lait; laisser tremper jusqu'à ce qu'il soit tendre. Battre l'œuf légèrement, ajouter le sucre, le sel au lait, battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Ajouter le beurre et la vanille.

Verser la préparation dans un plat beurré, mettre au four et laisser cuire jusqu'à ce que le pouding soit ferme. 1 heure pour la préparation complète et 20 minutes pour un moule individuel. Four 325° F.

Reine des poudings

Faire un pouding au pain; quand il est cuit, étendre sur le dessus de la gelée ou des confitures.

Recouvrir avec une meringue; retourner au four lent pour la faire cuire dorée.

Servir chaud ou froid.

Sauce crémeuse

1 œuf
1 tasse de sucre pulvérisé
½ tasse de crème fouettée
½ c. t. de vanille

Battre le blanc d'œuf ferme; ajouter le jaune d'œuf bien battu et le sucre graduellement. Battre la crème ferme, incorporer les deux mélanges et ajouter la vanille.

Pouding au pain et aux pommes

(Brown Betty)

1 pinte de pain émietté
1 pinte de pommes tranchées
½ tasse de sucre brun
½ tasse de sucre blanc
1 c. t. de cannelle
¼ c. t. de muscade
¼ tasse de beurre
½ à 1 tasse d'eau
Jus et zeste de ½ citron

Beurrer un plat, garnir le fond avec le pain; recouvrir avec un rang de pommes; mélanger le sucre et les épices, en répandre la moitié sur les pommes, mettre quelques noisettes de beurre et recommencer à mettre un rang de pain, d'épices et de sucre; couvrir avec le reste du pain. Verser l'eau avec le jus et le zeste de citron sur la préparation. Faire cuire 45 minutes dans un four modéré, ayant soin de couvrir le plat durant 30 minutes et le découvrir pour le dernier 15 minutes. Servir avec de la crème fouettée ou une sauce.

Pouding aux dattes

2 tasses de pain émietté
1 tasse de farine à pâtisserie
½ tasse de suif haché
2 tasses de dattes hachées
½ tasse de sucre
¼ c. t. de sel
2 c. t. de poudre à pâte
2 œufs bien battus
Du lait suffisamment pour lier

Mélanger parfaitement les ingrédients et les mettre dans un moule bien beurré, ayant soin de ne remplir le moule qu'aux ⅔; faire cuire à la vapeur de 3 à 4 heures. Il ne faut jamais remplir avec l'eau froide, le récipient qui contient les poudings.

Servir chaud avec une sauce douce ou avec de la crème.

Sauce douce

1 tasse de sucre
3 c. tb. de farine
1 chopine d'eau
¼ c. t. de sel
4 c. tb. de beurre
Muscade, vanille ou citron au goût

Dans un peu d'eau, délayer la farine, le sucre et le sel, puis verser l'eau bouillante sur la farine en brassant vivement ; faire bouillir quelques minutes. Avant de retirer, ajouter le beurre et l'essence. Au goût, ajouter du vin.

Pouding au gingembre

1 œuf
1 tasse de sucre
⅔ tasse de lait sur
1 tasse de raisins
1 c. t. de gingembre
2 c. tb. de mélasse
1 c. tb. de beurre
1 c. t. de soda
3 tasses de farine

Bien mélanger les ingrédients, remplir des moules graissés aux ⅔ et faire cuire à la vapeur 1 heure ou jusqu'à ce que le pouding se détache du moule. Servir avec sauce.

Sauce au citron

½ tasse de sucre
1 tasse d'eau bouillante
1 c. tb. de fécule de maïs ou
1½ c. tb. de farine
2 c. tb. de beurre
1½ c. tb. de jus de citron
⅛ c. t. de sel

Mélanger le sucre, la fécule, le sel, ajouter l'eau garduellement en brassant ; laisser bouillir 5 minutes, enlever du feu ; ajouter le beurre et le citron.

Pouding au suif

1 tasse de mélasse
2 c. t. de soda
1 tasse de suif de bœuf haché
1 tasse de lait
1 œuf
½ c. t. de muscade
½ c. t. de gingembre
1 c. t. de cannelle
3 tasses de farine
1 tasse de raisins sans pépins

Mettre le soda dans la mélasse, ajouter l'œuf battu ; tamiser les ingrédients secs et les incorporer au mélange en alternant avec le lait. Ajouter le suif et le raisin après l'avoir saupoudré de farine, s'il est collant. Graisser des moules qui ferment bien et les remplir de la préparation aux ⅔. Les fermer juste. Faire cuire à la vapeur 2½ ou 3 heures.

Quand les poudings doivent cuire dans un chaudron d'eau bouillante, il faut au besoin, remplir le chaudron avec de l'eau bouillante pour ne pas suspendre l'ébullition. Démouler et servir chaud avec une sauce au citron ou autre semblable.

Pouding aux fruits et à la farine entière

½ tasse de farine à pâtisserie	**1 tasse farine entière**
1 c. t. de soda	**1 œuf**
1 c. t. de cannelle	**½ tasse de lait sur**
¼ c. t. de clou	**½ tasse de mélasse**
¼ c. t. de muscade	**¼ tasse de graisse**
¼ tasse de raisins sans grains	**¼ tasse d'amandes**

Tamiser la farine, la mesurer, la tamiser de nouveau avec le soda, les épices et mélanger avec la farine entière. Ajouter l'œuf battu avec le lait sur, la mélasse et la graisse fondue. Mélanger les amandes et le raisin à la pâte. Verser dans un moule bien graissé, le remplir aux ⅔, le fermer juste et le faire cuire à la vapeur 2 heures. Servir avec sauce.

Pouding aux pommes ou autres fruits

8 à 12 pommes **¼ tasse d'eau**
¾ tasse de sucre

Faire bouillir l'eau et le sucre, y mettre cuire les pommes coupées en petits morceaux; lorsqu'elles sont cuites, les déposer dans un plat creux, et les couvrir de la préparation suivante ou d'une pâte à gâteau.

1 œuf	**3 c. tb. de beurre**
½ tasse de sucre	**1 tasse de farine**
½ tasse de lait	**1½ c. t. de poudre à pâte**
⅛ c. t. de sel	

Crémer le beurre, y ajouter graduellement le sucre et l'œuf battu. Ajouter la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel, en alternant avec le lait.

Verser la pâte sur les pommes refroidies.

Les fraises, les framboises, les bluets, les poires, la rhubarbe, devront cuire également dans un sirop simple avant d'être couverts de pâte.

Crème à l'orange

3 tasses d'eau bouillante	**1½ tasse de sucre**
6 c. tb. de fécule de maïs	**4 ou 5 oranges**
2 c. tb. de beurre	**2 jaunes d'œufs**
¼ c. t. de sel	**1 c. t. essence de citron**

Mettre le sucre, le sel et la fécule dans un bol, y verser lentement l'eau bouillante en brassant vivement. Remettre sur le feu dans le dessus d'un bain-marie, brasser continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe durant 5 à 10 minutes; finir la cuisson au bain-marie, 15 à 20 minutes. Retirer du feu, ajouter le beurre, l'essence, les jaunes d'œufs battus. (On

ne verse jamais d'œufs dans une préparation bouillante, il faut ajouter le liquide chaud aux œufs par cuillerée pour les réchauffer lentement). Peler les oranges, les trancher, les déposer dans des coupes ou dans un bol en cristal et les couvrir avec la préparation refroidie. Saupoudrer le dessus avec le coco râpé.

Bagatelle (Pour utiliser les restes)

Biscuits, gâteau ou doigts de dame	**½ tasse de sucre**
1 chopine de lait	**1 ou 2 jaunes d'œufs**
2 c. tb. de fécule de maïs	**Crème fouettée ou**
Confitures, gelées ou marmelade	**Meringue**

Déposer dans un plat, un rang de biscuits ou de gâteau, un rang de confitures, alternant ainsi jusqu'à ce que le plat soit aux trois quarts. Faire un blanc-manger avec le lait, la fécule et les jaunes d'œufs battus avec le sucre; verser sur les biscuits et faire prendre au froid. Décorer avec la crème fouettée ou une meringue.

Pommes neige

3 blancs d'œufs	**¾ tasse de purée de pommes**
	Sucre pulvérisé

Peler 4 pommes sures, les couper en quatre, enlever le cœur, les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les passer au tamis. Battre les blancs d'œufs ferme, y ajouter graduellement la purée de pommes et du sucre au goût, en continuant de battre. Piler légèrement dans des coupes, et faire refroidir.

Les pommes peuvent être remplacées par d'autres fruits.

Pommes farcies

6 pommes moyennes	**¼ tasse d'amandes hachées**
½ tasse de raisins	**1 tasse de sucre**
	1 tasse d'eau

Faire un sirop avec le sucre et l'eau. Peler et enlever le cœur des pommes sans les défoncer; les jeter dans le sirop pour les faire cuire, les remuant continuellement; les retirer quand elles sont tendres et les déposer dans un plat; remplir le centre avec le raisin et les amandes mélangés. Laisser diminuer le sirop et le verser sur les pommes pour les glacer. Faire refroidir et décorer avec de la crème fouettée sucrée.

La gelée de pomme peut remplacer les amandes et le raisin.

Diplomate

Biscuits ou gâteaux
¾ tasse de raisins
Fruits confits à volonté
½ tasse de sucre
Zeste d'orange
1 tasse de lait
4 œufs

Beurrer un moule à pouding qui ferme bien, garnir le fond de biscuits ou de morceaux de gâteaux joliment disposés; parsemer de raisins ou de fruits confits, ajouter un autre rang de gâteaux et ainsi jusqu'à ce que le moule soit presque plein, finissant par le gâteau. Mettre bouillir le lait, le verser sur les œufs battus légers, y ajouter le sucre et le zeste d'orange ou l'essence; verser sur les gâteaux contenus dans le moule et faire cuire à la vapeur 30 à 40 minutes. Démouler et servir avec la sauce douce ou au citron.

Meringue à l'érable

3 blancs d'œufs
1½ tasse de sirop d'érable
Amandes hachées à volonté

Faire bouillir le sirop à 245° F. et le verser lentement sur les blancs d'œufs battus ferme, battant continuellement jusqu'à ce que la meringue soit épaisse. Mettre dans des coupes ou dans un bol à crème, saupoudrer avec des amandes.

Meringue au miel

⅓ tasse de miel
2 c. tb. d'eau
2 blancs d'œufs
Amandes à volonté

Faire un sirop avec le miel et l'eau, laisser cuire jusqu'à obtention de fils. Verser peu à peu sur les blancs montés en neige, bien battre. Ajouter les amandes au goût.

Oeufs à la neige

1 chopine de lait
3 jaunes d'œufs
⅛ c. t. de sel
¼ tasse de sucre
½ c.t. de vanille
3 blancs d'œufs
¼ c. t. de sel
3 c. tb. de sucre

Faire chauffer le lait à 190° F. (mijoter) dans une poêle. Monter les blancs d'œufs très ferme, y ajouter ¼ c. t. de sel et 3 c. tb. de sucre graduellement. Déposer les blancs d'œufs par cuillerées à table, les laissant cuire doucement sans laisser bouillir le lait rapidement; retirer les flocons avec une écumoire, les déposer dans un plat. Battre les jaunes d'œufs avec ⅛ c. t. de sel et ¼ tasse de sucre dans un bol, y verser lentement le lait chaud en brassant, remettre le tout sur le feu pour laisser épaissir, sans bouillir; verser cette crème sous les flocons de blancs d'œufs. Décorer chaque flocon blanc avec un petit morceau de gelée rouge. Servir chaud ou froid.

NOTE. — Les blancs d'œufs peuvent être pochés à l'eau et déposés sur la sauce.

Soufflé au coco

1 tasse de lait
¼ c. t. de sel
4 c. tb. de farine délayée avec un peu de lait froid
2 c. tb. de beurre
4 c. tb. de sucre
4 jaunes d'œufs
1 c. t. de vanille
1 tasse de coco râpé, fin
4 blancs d'œufs

Battre le beurre en crème, y ajouter le sucre, puis les jaunes d'œufs battus. Faire chauffer le lait, y ajouter le sel et le verser sur la farine délayée; verser le tout lentement sur les jaunes d'œufs, en brassant, et faire refroidir. Ajouter la vanille, puis piler dans les blancs montés; verser la préparation dans un plat beurré, faire cuire dans un four modéré, jusqu'à ce que le soufflé devienne ferme. Servir avec sauce au chocolat.

Sauce au chocolat

2 c. tb. de beurre
¼ c. t. de sel
1 tasse d'eau bouillante
1 on. de chocolat ou 4 c. tb. de cacao
4 c. tb. de sucre
1 c. t. de vanille
1 c. tb. de farine

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et le sel, verser peu à peu l'eau bouillante en brassant constamment, ajouter le chocolat et le sucre, brasser pour faire fondre. Mettre la vanille au moment de servir.

DESSERTS A BASE DE GÉLATINE

La gélatine est une substance protéique sans goût, sans odeur, sans grande valeur alimentaire, extraite des os et des divers tissus des animaux.

La méthode générale de préparer la gélatine est de la faire tremper dans l'eau froide et de la faire dissoudre dans un liquide chaud.

La gélatine ne doit pas bouillir plus de 10 minutes parce que l'ébullition prolongée détruit son principe de coaguler les substances.

L'ananas cru contient un élément qui neutralise l'effet de la gélatine; il faut donc faire cuire l'ananas avant de le mettre dans une préparation à base de gélatine.

Une once de gélatine granulée égale 4½ c. tb. et peut coaguler 3 à 4 chopines de liquide selon la qualité. Cependant dans les jours chauds, il faut diminuer un peu la quantité de liquide.

Quand des fruits entrent dans une préparation de gélatine, il faut diminuer le liquide de son huitième pour que la gelée soit assez forte pour supporter les fruits. Les fruits ne doivent être ajoutés à la gélatine que lorsqu'elle commence à se coaguler ou à devenir épaisse.

C'est aussi à ce stage de prise en gelée qu'il est bon de fouetter la gélatine pour en faire une mousse.

Gelée au vin

2¼ c. tb. de gélatine granulée trempée dans
½ tasse d'eau froide
1⅔ tasse d'eau bouillante
1 tasse de sucre
1 tasse de vin sherry
⅓ tasse de jus d'orange
3 c. tb. de jus de citron.

Faire dissoudre la gélatine dans l'eau bouillante; ajouter le sucre, le vin, le jus d'orange, et le jus de citron; couler, mouler et faire refroidir.

Gelée de jus de fruits

2 c. tb. de gélatine granulée
½ tasse d'eau froide
3 tasses de jus de fruits
Le jus d'un citron
¾ à 1 tasse de sucre

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide, couler le jus de fruits et le faire chauffer; le verser sur la gélatine pour la faire dissoudre; ajouter le sucre et le jus de citron. Laisser refroidir et verser dans des moules passés à l'eau froide ou légèrement huilés à l'huile d'olive, quand la préparation semble épaissir.

Ananas en gelée

2 tasses d'eau bouillante
½ tasse de sucre
1 tasse de jus d'ananas chaud
3 c. tb. de jus de citron
2 c. tb. de gélatine granulée
2 c. tb. d'eau froide
1½ tasse d'ananas cuits ou en conserve et coupés en dés

Verser l'eau chaude sur le sucre; quand le sucre est dissous, ajouter la gélatine après l'avoir fait tremper 5 minutes dans l'eau froide; ajouter le jus de citron et celui d'ananas, couler. Quand le mélange commence à prendre, y jeter les cubes d'ananas. Mouler et faire refroidir.

Moule de gelée aux fruits

5 c. tb. de gélatine granulée
1 tasse d'eau froide
2 tasses d'eau bouillante
1⅓ tasse de sucre
1⅓ tasse de sirop de pêche
1 tasse de vin sherry
⅔ tasse de jus d'orange
⅓ tasse de jus de citron
Quelques grains de sel
½ boîte de pêches en conserve
1 pinte de fraises
1 banane
⅔ tasse de raisin sans pépins

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide, la dissoudre dans l'eau bouillante, ajouter le sucre, le jus des fruits, le vin et le sel. Huiler l'intérieur d'un grand moule de fantaisie et l'essuyer avec un papier de soie. Mettre le moule dans une lèchefrite d'eau à la glace et verser dedans juste assez de la préparation pour remplir les ornements du dessus. Quand la

gélatine est prise, déposer une fraise dans chaque ornement, mettant la partie de la fleur en bas ; ajouter assez de gélatine pour couvrir les fraises et laisser reposer jusqu'à ce qu'elle soit prise. Couper les bananes en tranches et en déposer un rang circulaire autour des fraises, lesquelles forment le centre. Ajouter assez de gélatine pour garder les bananes en place et laisser prendre. Au reste de la gelée, ajouter les pêches coupées en morceaux et le raisin cuit dans une petite quantité d'eau. Remplir le moule avec le mélange. Faire refroidir. Démouler et garnir avec des fraises naturelles.

Charlotte russe

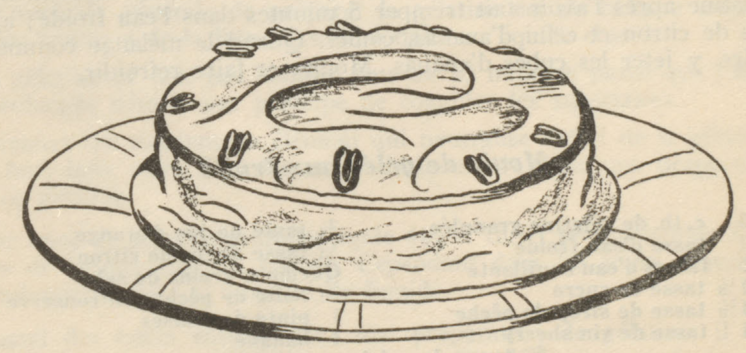
2 tasses de crème à fouetter
¼ tasse de sucre
Essence de vanille
½ on. de gélatine gonflée
¼ tasse eau froide

Fouetter la crème lorsqu'elle est devenue épaisse, ajouter le sucre peu à peu ; verser graduellement la gélatine dissoute en continuant de battre légèrement ; aromatiser à la vanille. Quand le mélange est bien épais, le verser dans un moule foncé de gelée et entouré de doigts de dame.

Charlotte à l'érable

1 c. tb. de gélatine
2 c. tb. d'eau froide
⅔ tasse de sirop d'érable
2 blancs d'œufs battus ferme
⅔ tasse crème fouettée
½ tasse d'amandes Pacanes
1 gâteau éponge crème ou Petit four dont le centre a été enlevé, laissant une forme de boîte de 1 pouce d'épaisseur

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. Faire bouillir le sirop à 240° F. Le verser sur la gélatine pour la faire dissoudre. Verser le tout lentement sur les blancs d'œufs battus ferme. Mettre la préparation dans



Charlotte à l'érable

une place froide et, quand elle commence à prendre, incorporer la crème fouettée en pliant le mélange. Ajouter les amandes brisées. Remplir le centre du gâteau avec la charlotte à l'érable et la décorer avec des amandes entières.

Charlotte à l'ananas

2 c. tb. de gélatine granulée
½ tasse d'eau froide
½ tasse de sucre
1 c. tb. de jus de citron
2 tasses de crème à fouetter
2 tasses d'ananas coupés en dés
1 tasse de jus d'ananas égouttés

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. Faire chauffer le jus d'ananas, ajouter le sucre, le jus de citron et la gélatine. Faire refroidir dans un plat d'eau à la glace; quand la préparation commence à prendre, ajouter les ananas, incorporer la crème fouettée ferme, en pliant le mélange, mouler et faire refroidir.

Pouding neige

1 tasse de sucre
¼ tasse de jus de citron
3 blancs d'œufs
1 c. tb. de gélatine granulée
¼ tasse d'eau froide
1 tasse d'eau bouillante

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide, la dissoudre dans l'eau bouillante, ajouter le sucre et le jus de citron, couler le tout et le mettre dans une place froide; brasser le mélange de temps en temps et, quand il devient assez épais pour qu'une cuiller laisse une trace, le battre avec un batteur d'œufs jusqu'à ce qu'il devienne mousseux; ajouter les blancs d'œufs battus ferme et continuer de battre jusqu'à ce que le pouding garde sa forme. Mouler ou piler par cuillerées dans un plat; servir froid avec une crème aux œufs.

Un très joli plat peut être préparé en colorant la moitié avec du rose ou une autre couleur.

Crème au riz

1 tasse de riz chaud, cuit au lait
1 c. tb. de gélatine, trempée dans
3 c. tb. d'eau froide
½ tasse de sucre
¼ c. t. de sel
1 c. t. de vanille
1 tasse de crème épaisse, fouettée

Egoutter le riz, ajouter la gélatine, le sucre, le sel, et la vanille. Mélanger parfaitement. Faire refroidir, incorporer la crème, mouler ou piler dans des verres. Servir avec une sauce aux œufs ou une autre. Si la crème est dans les verres, y verser du sirop d'érable et saupoudrer avec des amandes hachées.

Crème au riz avec ananas

A la préparation ci-dessus, ajouter avant de la mouler 1 tasse d'ananas coupés en dés.

Crème espagnole ou bavaroise

1 c. tb. de gélatine neutre
¼ tasse d'eau
4 jaunes d'œufs
½ tasse de sucre
¼ c. t. de sel
2 tasses de lait chaud
1 tasse de crème fouettée ferme
1 c. t. de vanille

Gonfler la gélatine dans l'eau. Bien battre dans une casserole les jaunes d'œufs, y ajouter le sucre et le sel graduellement; y ajouter lentement 2 tasses de lait chaud. Cuire lentement jusqu'à ce que le mélange bout. Enlever du feu. Y incorporer la gélatine gonflée. Refroidir. Quand le mélange commence à prendre, le battre avec un moussoir; y incorporer la crème fouettée en pliant la préparation ainsi que la vanille.

Mettre dans un moule d'une pinte, huilé et mettre au froid pour 4 heures environ. Démouler sur un grand plat. Garnir avec de la crème fouettée et des fruits frais: fraises ou pêches.

Crème espagnole au café

1½ tasse de bon café
½ tasse de lait
⅔ tasse de sucre
1 c. tb. de gélatine granulée
¼ c. t. de sel
3 œufs
½ c. t. de vanille

Mélanger le café avec le lait, la moitié du sucre et la gélatine, mettre chauffer au bain-marie. Ajouter le reste du sucre, le sel; verser sur les jaunes d'œufs battus, remettre au bain-marie et faire cuire jusqu'à ce que le mélange recouvre la cuiller, brassant constamment; enlever du feu, ajouter les blancs d'œufs battus ferme et la vanille. Mouler, faire refroidir et servir avec la crème.

Pouding aux pêches

1 boîte de pêches en conserve
⅓ tasse de sucre en poudre
2 c. tb. de sherry
1 c. tb. de cognac
2 tasses de lait
3 jaunes d'œufs
¼ tasse de sucre
⅛ c. t. de sel
1½ c. tb. de gélatine granulée trempée dans
2 c. tb. d'eau froide
3 blancs d'œufs battus ferme

Egoutter les pêches, les couper en quartiers, les saupoudrer avec le sucre en poudre et verser dessus le vin et le cognac. Faire une sauce avec le lait, les jaunes d'œufs, le sucre et le sel, juste avant de l'enlever du feu, ajouter la gélatine trempée dans l'eau froide. Ajouter le sirop des pêches. Brasser jusqu'à ce que le mélange commence à prendre, alors ajouter les blancs d'œufs battus ferme. Garnir un moule avec les pêches, verser le pouding au milieu, faire refroidir.

CRÈMES GLACÉES

L'appareil complet pour faire la crème à la glace comprend:

Un congélateur de bonne qualité qui se remplira bien juste et s'égouttera parfaitement.

Un pic à briser la glace, un maillet de bois et un sac en gros canevas.

Une grande cuiller ou une grande mesure pour mesurer la glace et le sel.

Des linges épais et des gazettes pour couvrir le congélateur après que la congélation est complète.

Du gros sel.

De la glace ou de la neige.

Briser la glace avec le pic ou la mettre dans le sac de canevas et la briser avec le maillet en morceaux presque aussi petits que le sel.

Mesurer 8 parties de glace et 1 partie de sel pour les crèmes à la glace, l'eau à la glace et les sorbets. Mettre 4 parties de glace et 1 partie de sel pour les mousses et les parfaits; lesquels sont gelés sans être brassés.

Avoir le bidon du congélateur et la préparation à congeler très froids. Placer le bidon dans le baquet, mettre le batteur, remplir le bidon du congélateur aux ⅔ seulement (pour augmentation durant la congélation), couvrir le bidon et ajuster le dessus et la manivelle. Faire un tour ou deux pour s'assurer que tout est bien en place.

Remplir le baquet au tiers avec de la glace concassée; mettre un rang de sel et un rang de glace jusqu'au haut du bidon ayant soin de bien paqueter la glace solidement avec le manche du maillet ou autre cuiller de bois de manière que la glace adhère au bidon de métal.

Si la neige remplace la glace, il sera nécessaire d'ajouter 1 tasse d'eau froide pour la faire agir plus vite.

Laisser refroidir la préparation 5 minutes avant de commencer à tourner la manivelle, alors tourner lentement et fermement pour avoir une crème douce et lisse. Après 5 à 10 minutes tourner rapidement jusqu'à ce que la crème soit ferme; ce qui se reconnaît quand le batteur tourne difficilement. Ajouter plus de glace et de sel au besoin, dans les mêmes proportions.

Si la crème est granuleuse, trop de sel a été mis pour la congélation, ou le bidon a été trop rempli, ou la manivelle a été tournée trop vite.

Retirer l'eau du baquet, enlever l'axe ou le batteur du bidon, et presser la crème avec une cuiller solidement. Mettre un bouchon dans l'ouverture du couvercle. Repaqueter le congélateur, employant 4 parties de glace pour 1 de sel. Recouvrir le tout avec du papier à gazette, des linges épais. Laisser reposer la glace, au moins 30 minutes avant de servir la crème, 2 heures si possible.

Crème glacée à la vanille

1 pinte de lait
3 c. tb. fécule de maïs
1½ tasse de sucre
2 œufs
1 chopine de crème
2 c. t. de vanille

Faire chauffer le lait, y incorporer la fécule mélangée avec la moitié du sucre; faire prendre en brassant constamment. Battre les œufs, ajouter le reste du sucre, y ajouter une partie du mélange chaud et remettre le tout au feu pour faire prendre. Enlever du feu, faire refroidir, ajouter la crème et faire geler au congélateur.

Crème glacée à la vanille
(Gélatine)

3 tasses de crème claire
¾ c. tb. de gélatine trempée dans
¼ tasse d'eau froide
¾ tasse de sucre
1 tasse de lait chaud, bouillant
Quelques grains de sel
1 c. tb. de vanille

Faire dissoudre la gélatine dans le lait bouillant. Ajouter les autres ingrédients et faire geler au congélateur.

Crème glacée au chocolat

Faire fondre 1½ on. de chocolat pas sucré au-dessus de l'eau chaude, ajouter graduellement ⅔ tasse d'eau chaude. Ajouter la crème à la glace à la vanille.

Crème glacée au café

1 tasse de lait
¼ tasse de café Moka
3 jaunes d'œufs
⅛ c. t. de sel
1 tasse de sucre
3 tasses de crème claire

Faire bouillir le lait avec le café, ajouter la moitié du sucre; couler et verser lentement sur les jaunes d'œufs battus avec le sel et le reste du sucre; remettre quelques instants au bain-marie pour faire prendre; ajouter 1 tasse de crème et laisser reposer 30 minutes; ajouter le reste de la crème et faire geler au congélateur.

Crème glacée française

2 tasses de lait chaud
6 jaunes d'œufs battus
½ tasse de sucre
⅛ c. t. de sel
1 tasse de crème épaisse
1 c. t. de vanille

Mélanger le sucre, le sel et les jaunes d'œufs, y verser le lait lentement, brassant vivement. Faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que la crème couvre la cuiller. Refroidir, couler au besoin, ajouter la crème et la vanille, faire geler au congélateur.

Crème glacée aux pèches

3 tasses de crème claire — **½ c. tb. de jus de citron**
1 tasse de pêches, jus et pulpe — **4 blancs d'œufs battus ferme**
⅛ c. t. de sel

Mélanger le lait, la crème, les blancs d'œufs et le sel. Faire geler à la consistance de la bouillie, ajouter le jus et la pulpe des pêches, finir la congélation.

Les Mousses et les Parfaits

Les mousses et les parfaits sont des desserts de crème fouettée, gelés sans être brassés. Les mousses contiennent généralement de la gélatine ou autre substance pour les rendre plus fermes. Les parfaits sont généralement formés d'un sirop cuit avec des œufs battus, ajoutés à la crème fouettée.

Comment congeler sans brasser

Dans le sel et la glace. Remplir les moules complètement, avec la préparation: mousse ou parfait. Les couvrir avec un couvercle juste. Bander le tour du couvercle avec une bande de coton trempée dans la graisse fondue (pas d'huile). Le suif de mouton peut être employé. Paqueter les moules dans la glace et le sel en quantité égale; en mettre en dessous, autour et par-dessus. Laisser reposer jusqu'à ce que la crème soit ferme, surveillant les moules pour empêcher l'eau salée de pénétrer dans la crème. Il est souvent nécessaire d'enlever l'eau et de recommencer le paquetage. Laisser reposer 2 heures si les moules sont petits, 4 heures si les moules sont gros.

Mousse au café

1 tasse de café fort — **2 c. tb. d'eau froide**
¾ tasse de sucre — **3 c. tb. d'eau chaude**
1 c. tb. de gélatine — **1 chopine de crème à fouetter**

Tremper la gélatine dans l'eau froide, la dissoudre dans l'eau chaude, ajouter le café et le sucre. Faire refroidir jusqu'à ce que la préparation épaississe, battre pour rendre léger. (Il faut nettoyer souvent le tour du bol pour obtenir une crème lisse). Incorporer la crème fouettée battue ferme en ajoutant la crème à la gélatine lentement pour commencer. Remplir les moules et faire geler.

Mousse au chocolat

2 on. de chocolat pas sucré
½ tasse de sucre pulvérisé
1 tasse de lait
1 c. tb. de gélatine granulée
3 c. tb. d'eau froide
¾ tasse de sucre
1 c. t. de vanille
2 tasses de crème fouettée

Faire fondre le chocolat, ajouter le sucre pulvérisé et le lait graduellement, brasser au-dessus du feu jusqu'au point d'ébullition, ajouter la gélatine trempée dans l'eau froide, le sucre et la vanille. Faire refroidir jusqu'à ce que le mélange épaississe ; le battre pour le rendre léger, et ajouter la crème battue ferme, lentement pour commencer ; verser dans des moules et faire congeler.

Mousse à l'ananas

1 c. tb. de gélatine granulée
1 c. tb. d'eau froide
2 c. tb. d'eau bouillante
2 c. tb. de jus de citron
½ tasse de sucre
1 chopine de crème
1 tasse de sirop d'ananas en conserve

Tremper la gélatine dans l'eau froide, la dissoudre dans l'eau chaude, ajouter le sirop avec le jus de citron et le sucre. Faire chauffer au point d'ébullition et couler. Finir comme la mousse au chocolat.

Mousse aux fruits

Fraises, framboises ou autres

1 chopine de crème fouettée
1 tasse de fruits, jus et pulpe
¾ tasse de sucre
1 c. tb. de gélatine
2 c. tb. d'eau froide
3 c. tb. d'eau bouillante

Passer les fruits à travers une passoire. Ajouter la gélatine trempée dans l'eau froide et dissoute dans l'eau chaude. Finir comme la mousse au chocolat.

Parfait à l'érable

4 jaunes d'œufs
1 tasse de sirop d'érable
4 blancs d'œufs
1 chopine de crème à fouetter

Faire bouillir le sirop à 240° F. et le verser lentement sur les jaunes d'œufs battus en les fouettant vivement, remettre le tout au bain-marie ou sur un feu très doux pour faire épaissir en l'agitant continuellement ; verser cette préparation sur les blancs battus ferme, continuant de battre. Remettre un moment sur le feu et faire refroidir ; ajouter la crème fouettée. Mouler et faire geler comme les mousses.

Parfait au café

¼ tasse de café moulu	**3 tasses de crème claire**
1 tasse de lait	**3 œufs**
1 tasse de sucre	**1 tasse de crème à fouetter**

Faire bouillir le lait et le café quelques minutes, couler, ajouter le sucre et la crème claire et verser le tout lentement sur les œufs battus; remettre le tout au bain-marie pour faire prendre, brassant continuellement; faire refroidir. Fouetter la crème, l'ajouter au premier mélange et faire geler, dans un moule fermé juste, comme la mousse au café.

Parfait à la vanille

⅔ tasse de sucre	**3 blancs d'œufs**
¾ tasse d'eau	**1 chopine de crème fouettée**

1 c. t. de vanille

Faire bouillir le sucre et l'eau à 240° F. jusqu'à ce que le sirop fasse un fil. Verser lentement sur les blancs d'œufs battus ferme, continuant de battre pour faire refroidir. Ajouter la crème battue ferme et la vanille. Mouler et faire geler, comme la mousse au chocolat.

Méringue italienne

½ tasse de sucre	**¾ tasse de crème fouettée**
¼ tasse d'eau	**½ c. tb. de vanille**
3 blancs d'œufs	**¼ c. t. de gélatine**

Faire bouillir le sucre et l'eau à 240° F.; verser lentement sur les blancs d'œufs battus ferme, continuant de battre. Faire tremper la gélatine dans 1 c. t. d'eau froide, la faire dissoudre au-dessus de l'eau chaude et la couler dans la préparation. Placer dans un plat d'eau à la glace et battre jusqu'à refroidissement. Fouetter la crème, l'incorporer à la meringue en pliant la préparation, ajouter l'essence et faire geler comme la mousse au chocolat.

Parfait aux amandes

⅔ tasse de sucre	**1 tasse d'amandes ou de miettes de macarons**
¼ tasse d'eau	
6 jaunes d'œufs	**1 c. tb. de vanille**

1 chopine de crème fouettée

Mettre l'eau et le sucre dans une casserole; faire bouillir 5 minutes. Verser le sirop lentement sur les jaunes d'œufs battus continuant de battre, faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que ce soit épais. Enlever du feu et battre pour faire refroidir. Ajouter les amandes ou les macarons et la crème fouettée. Faire geler comme les autres parfaits.

Bombe de la nouvelle année

1 pinte de crème à la glace à la vanille française
1 tasse de noix croquantes
¾ c. tb. de gélatine trempée dans
3 c. tb. d'eau froide
2 tasses de crème fouettée
⅓ tasse d'amandes
¼ tasse de sucre en poudre
1 c. t. de vanille
⅛ c. t. de sel

Battre la crème, ferme, y ajouter la gélatine dissoute au-dessus de l'eau chaude, les noix croquantes pilées, les amandes blanchies, rôties au four et hachées, le sucre en poudre, la vanille et le sel. Garnir un moule avec la crème à la vanille, remplir avec le mélange préparé, ajuster le couvercle et faire geler comme les mousses.

Noix croquantes

(Pour essence)

1 tasse de sucre
1 tasse d'amandes blanchies et hachées

Faire fondre le sucre sans eau, ajouter les amandes et le sel. Tourner dans une lèchefrite beurrée, faire refroidir, piler et passer à travers une passoire.

Sauce caramel pour garniture de crème glacée

1¼ tasse de cassonade
⅔ tasse de sirop de maïs
4 c. tb. de beurre
⅜ tasse de crème épaisse
⅜ tasse de lait

Mettre le sucre, le sirop de maïs et le beurre dans une casserole, amener au point d'ébullition, faire cuire à 230° F. ou boule molle dans l'eau. Ajouter la crème et le lait. (15 à 20 services).

CONSERVES ALIMENTAIRES

Le procédé Appert est le mode le plus en usage pour la conservation des différents produits.

Pour réussir, deux conditions sont indispensables: 1° Stériliser les aliments pour détruire les germes, cause d'altération. 2° Fermer les bocaux hermétiquement.

Outillage requis: Un stérilisateur (à défaut, une grande bouilloire avec paille ou papier pour protéger les bocaux pendant l'ébullition), des bocaux, en verre de préférence, des rondelles en caoutchouc, neuves ou éprouvées, un panier en broche pour blanchiment ou un sac en coton à fromage, des couteaux à peler les légumes ou les fruits.

Opérations

1. — *Choix des produits.* — Choisir des fruits pas trop mûrs, très frais, de belle couleur et d'égale grosseur. Les légumes: pois, fèves, carottes, betteraves, etc., doivent être mis en conserve durant les six heures qui suivent la cueillette.

2. — *Préparation des produits.* — Préparer les aliments comme si on avait à les servir crus.

3. — *Blanchiment.* — Plonger les produits dans l'eau bouillante, plus ou moins longtemps, suivant l'espèce, pour en enlever les pelures et diminuer l'âcreté ou l'acidité de tous ceux qui doivent être blanchis. Ne blanchir qu'une pinte de fruits à la fois.

4. — *Refroidissement brusque.* — Le passage de l'eau bouillante à l'eau froide affermit la pulpe des produits et leur conserve leur couleur primitive.

5. — *Remplissage des bocaux.* — Remplir des bocaux stérilisés en y plaçant le plus de fruits possible, tout en conservant leur forme et les disposant d'une manière attrayante, donnant un joli aspect au bocal.

Pour légumes. — Remplir d'eau bouillante additionnée de sel, une cuillerée à thé par pinte d'eau.

Pour fruits. — Remplir avec un sirop chaud, composé de deux tasses de sucre pour une tasse d'eau, faire bouillir le sirop jusqu'à ce qu'il soit transparent. Pour fruits doux et sucrés, faire un sirop d'une tasse de sucre pour une tasse d'eau.

6. — *Fermeture.* — Mettre la rondelle de caoutchouc sur le bocal, puis le couvercle et ne placer que la broche du haut pour tenir le couvercle en place ou, pour les bocaux vissés, laisser le dernier tour. Mettre les conserves dans le stérilisateur avec précaution. Si une bouilloire est employée, entourer les bocaux de papier ou de paille pour les empêcher de se frapper durant l'ébullition.

7. — *Stérilisation.* — Temps alloué pour chaque produit. Commencer à compter quand l'eau bout rapidement. L'eau doit monter à deux pouces au-dessus des bocaux. La stérilisation peut se faire en deux temps, et il faut toujours éviter un refroidissement lent; on doit donc enlever les conserves du stérilisateur pour les faire refroidir.

8. — *Refroidissement.* — En sortant les bocaux du stérilisateur, les fermer hermétiquement, les mettre sur le côté ou les renverser pour s'assurer qu'ils ne coulent pas. Faire refroidir rapidement sans exposer les conserves à un courant d'air froid.

9. — Etiqueter et mettre les provisions dans un endroit frais, sombre, sec et aéré. Si, après deux ou trois jours, on constate que les produits fermentent, desserrer le couvercle et stériliser de nouveau quelques minuts, après s'être assuré que le bocal peut être fermé juste.

Tableau concernant les conserves alimentaires

Légumes	*Blanchiment*	*Stérilisation*
Asperges (remarque)	4 minutes	1 h. 30
Tomates (remarque)	1 à 2 "	22 minutes
Maïs (remarque)	5 à 10 "	3 heures
Maïs sur épis	5 à 15 "	3 "
Fèves en gousses	10 "	2 "
Choux-fleurs (remarque)	5 "	1 heure
Pois (remarque)	10 "	3 heures
Carottes (remarque)	5 "	1 h. 30
Salsifis (remarque)	15 "	1 h. 30
Piments rouges doux (remarque)	5 "	1 h. 30
Légumes mélangés		
Jus de tomate (chapitre des breuvages)	5 "	2 heures
Soupe aux tomates		

Fruits		
Bluets	1 minute	16 minutes
Abricots	1 "	16 "
Pêches	1 "	16 "
Prunes (remarque)		16 "
Cerises (remarque)	1 "	25 "
Poires	2 minutes	20 "
Petites pommes entières	2 "	16 "
Pommes tranchées		12 "
Fraises (remarque)		
Framboises (remarque)		
Ananas (remarque)		

REMARQUES

Asperges. — Les attacher par paquets; les faire blanchir 2 minutes debout et 2 minutes couchées. (Les pointes étant plus tendres à cuire que le reste de la tige).

Tomates. — Remplir les bocaux avec le jus des tomates. Il ne faut jamais mettre d'eau pour remplir les espaces entre les tomates.

Choux-fleurs. — Les faire tremper 30 minutes dans l'eau salée avant de les blanchir.

Pois. — Remplir les bocaux aux trois quarts seulement parce que les pois gonflent en cuisant.

Betteraves. — Omettre le sel dans les conserves de betteraves.

Carottes, betteraves, salsifis. — Prolonger le blanchiment jusqu'à ce que la pelure s'enlève facilement.

Salsifis. — Mettre les salsifis dans l'eau acidulée, aussitôt qu'ils sont pelés pour les conserver blancs. (1 c. tb. de vinaigre par pinte d'eau).

Maïs. — Plonger les épis dans l'eau bouillante 5 à 10 minutes selon l'espèce de maïs; les passer à l'eau froide. Enlever les grains avec un couteau coupant, les séparant en deux; remplir les bocaux à un demi-pouce du bord.

Piments rouges doux. — Laver les piments. Les mettre dans un four chaud 450° F. 6 à 8 minutes, les plonger dans l'eau froide pour enlever la pellicule. Les trancher dans le sens de la longueur, enlever les semences, les égoutter, les faire tremper dans l'eau froide 10 minutes, les égoutter encore et les placer dans les bocaux. Faire bouillir 2 tasses de vinaigre avec 1 tasse de sucre 15 minutes. Verser le liquide sur les piments pour remplir les bocaux, fermer juste et conserver dans une place froide.

Fraises. — Laver les fraises en les mettant dans une passoire et en faisant couler l'eau dessus; enlever les pédoncules. Mettre les fraises dans une casserole, ajoutant 1 tasse de sucre et 2 c. tb. d'eau par pinte de fruits (ou ½ lb. de sucre par livre de fruits). Faire bouillir lentement 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer toute la nuit dans la casserole (en granit). Réchauffer au point d'ébullition et remplir les bocaux chauds avec les conserves chaudes. Faire stériliser 5 minutes.

Prunes. — Quand les prunes sont mises en conserve sans les peler, il faut les piquer avec une broche ou une grosse aiguille pour faire pénétrer le sirop dans les fruits.

Cerises. — Quand les cerises sont mises en conserve sans enlever les noyaux, il faut les piquer comme les prunes.

Framboises. — Remplir les bocaux après avoir bien nettoyé les framboises. Faire un sirop moyen (2 tasses de sucre pour 1 tasse d'eau) et le verser bouillant sur les fruits. Faire stériliser 20 minutes.

Ananas. — Trancher les ananas, les peler, enlever le cœur et les yeux, les couper en sections convenables pour les placer dans le bocal. Faire un sirop (2 tasses de sucre pour 1 tasse d'eau) et le verser bouillant sur les ananas; couvrir les bocaux et les faire stériliser 30 minutes.

Soupe aux tomates

(conserve)

2 gallons de tomates mûres
gros pied de céleri
6 gros oignons
¾ tasse de farine
½ tasse de sucre
¼ tasse de sel
½ tasse de beurre
¼ c. t. cayenne

Laver et couper les tomates en tranches, ajouter les oignons et le céleri lavés et hachés. Faire bouillir jusqu'à ce que le tout soit très tendre. Passer — Remettre le jus sur le feu — Ajouter, en remuant la sauce préparée avec la farine, le beurre, le sucre, le sel et le poivre. Faire bouillir jusqu'à épaississement. Verser dans des bocaux stérilisés, boucher hermétiquement.

CONSERVES DE VIANDES:

Volaille, veau, bœuf, porc

Laver la viande, la découper en morceaux et la faire cuire aux trois quarts avec les assaisonnements voulus; enlever les os, les peaux, les cartilages, et mettre la viande dans les bocaux. Faire réduire le bouillon de la moitié de son volume; remplir les bocaux contenant la viande et les faire stériliser 2 à 3 heures selon la tendreté de la viande.

* * *

CONSERVES ALIMENTAIRES

Confitures

Les confitures sont des préparations de fruits confits dans un sirop épais; généralement on emploie un poids égal de fruits et de sucre, excepté pour quelques fruits doux et sucrés qui ne demandent que trois quarts de livre de sucre par livre de fruits.

Les confitures de petits fruits: fraises, framboises, et de quelques fruits juteux comme les ananas, les melons, les courges, etc., sont préparés la veille. Après avoir choisi les fruits et les avoir pesés, on les dépose dans un plat émaillé, en mettant un rang de fruits et un rang de sucre; on finit par un rang de sucre. Le lendemain, on égoutte les fruits, puis on fait bouillir le jus (dans une casserole émaillée) pour le rendre épais; alors on y ajoute les fruits, puis on laisse bouillir lentement jusqu'à ce que les fruits soient tendres. L'écume qui se forme à la surface doit toujours être enlevée. Autant que possible, il faut éviter de brasser les fruits pour conserver leurs formes. Les confitures refroidies se mettent dans des bocaux stérilisés, et se conservent dans une place fraîche.

Confitures aux fraises

Laver de belles fraises fermes, enlever les pédoncules. Peser les fraises, ajouter quantité égale de sucre. Les mettre dans une casserole à confitures par rang de fruits et de sucre; laisser reposer toute la nuit. Le lendemain, faire bouillir 30 minutes environ ou jusqu'à ce que le thermomètre marque 220° F. Enlever du feu et laisser refroidir complètement les confitures dans la casserole. Les faire chauffer de nouveau jusqu'à ébullition. Les verser chaudes, dans des pots stérilisés, fermer juste et couvrir le bouchon de paraffine.

Confitures de cantaloup ou melon brodé, et de pêches

5 tasses de cantaloup pelé coupé en dés
5 tasses de pêches pelées coupées en dés
Jus et zeste râpé de 3 oranges moyennes
5 tasses de sucre

Mélangez tous les ingrédients et laissez jusqu'à ce que le sucre soit fondu, environ 1 heure. Amenez au point d'ébullition et faites bouillir sans couvercle, jusqu'à consistance de confitures environ 30 minutes. Versez dans des bocaux chauds stérilisés. Refroidissez et bouchez. Rendement : environ 6½ tasses.

Confitures de citrouille

1 pinte d'eau bouillante
¼ c. t. de sel
4 lbs de citrouilles coupées en dés de ¾ pouce environ
6 tasses de sucre
4 clous de girofle ou 4 bâtons de canelle 2″ ou
1 citron tranché en fines rouelles

Faites cuire les citrouilles dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres — environ 15 minutes. Egouttez et réservez l'eau. Remettez l'eau de la cuisson avec le sucre. Amenez lentement au point d'ébullition, laissez cuire jusqu'à ce que le sirop fasse des bouillons crevés. Ajoutez alors les citrouilles et aromatisez au goût. Continuez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les citrouilles soient transparentes et que le sirop soit épais. Versez dans des bocaux chauds stérilisés. Les melons à confitures se préparent de la même manière.

Marmelades

Pour une marmelade, on fait cuire des fruits avec une égale quantité de sucre et d'eau, sans se soucier de conserver aux fruits leurs formes naturelles.

Marmelade d'orange

12 oranges à pelure mince	**Du sucre**
3 citrons	**De l'eau**

Laver les fruits et les trancher en travers aussi mince que possible, ayant soin d'enlever les pépins. A chaque pinte de fruits, ajouter 1½ pinte d'eau; laisser reposer toute une nuit. Faire cuire lentement jusqu'à ce que les fruits soient tendres (2 à 2½ heures). Mesurer les fruits cuits et ajouter une égale quantité de sucre. Faire cuire jusqu'à ce que la marmelade soit en gelée (30 à 60 minutes).

Marmelade d'orange (procédé rapide)

4 tasses de fruits préparés — 6½ tasses de sucre — 1 boîte de cristaux de Certo

a) Préparation des fruits:

Enlever en quartiers, la pelure de 4 grosses oranges et de 2 citrons, en enlever la moitié du blanc et couper le reste en fines lanières.

Ajouter 2½ tasses d'eau et ⅛ c. t. de soda, amener à ébullition et laisser mijoter 20 minutes.

Hacher la pulpe au moulin, ajouter à l'écorce et mijoter encore 10 minutes (4 tasses).

b) Cuisson de la marmelade:

Mesurer le sucre.

Mélanger les fruits et les cristaux de Certo en brassant à ébullition complète, bouillir 1 minute.

Ajouter le sucre. Amener à grande ébullition circulaire et bouillir 1 minute.

Retirer du feu; brasser et écumer alternativement 7 minutes.

Remplir les verres. (10 verres).

Marmelade de fruits

1 pamplemousse	**Eau et sucre**
3 oranges	**2 citrons**

Laver les fruits et les trancher aussi mince que possible, enlever les pépins ainsi que le cœur du pamplemousse. Mesurer les fruits et ajouter 3 fois la quantité d'eau. Laisser reposer toute la nuit dans un plat en faïence; le lendemain, faire bouillir 10 minutes. Laisser reposer jusqu'au

jour suivant, et faire bouillir 2 heures. Mesurer, ajouter une égale quantité de sucre et faire bouillir 1 heure, brassant pour empêcher de coller ; verser dans des verres stérilisés ; laisser refroidir couverts avec un coton à fromage jusqu'à ce que la marmelade soit épaisse, couvrir avec la paraffine fondue.

Marmelade de canneberges

1 pinte de cannegerges	**¼ lb. raisins sans pépins**
⅔ tasse d'eau froide	**½ lb. amandes Grenoble**
⅔ tasse d'eau bouillante	**1 orange**

1½ lb. de sucre

Trier et laver les canneberges ; ajouter l'eau froide et faire bouillir jusqu'à ce que la pelure se brise. Ajouter l'eau bouillante, le raisin, l'orange tranchée très mince, les pépins enlevés, et le sucre. Faire chauffer et laisser mijoter 20 minutes. Ajouter les amandes coupées en morceaux. Le raisin, les amandes et l'orange peuvent être enlevés au goût.

Marmelade de rhubarbe

4 lb. de rhubarbe	**2 oranges**
4 lb. de sucre	**1 citron**

1 tasse d'amandes au goût

Laver, peler les tiges de rhubarbe et les couper par demi-pouces. Metre dans une casserole, avec le sucre, le zeste de citron, le jus des oranges et du citron. Mélanger, couvrir et laisser reposer ½ heure. Mettre au feu, et laisser mijoter 45 minutes, brassant presque constamment. Remplir les verres à gelée avec le mélange, laisser refroidir. Cacheter.

On peut ajouter des amandes au goût avant de remplir les verres.

On peut aussi ajouter à la préparation 1 lb. de raisins confits sans pépins et 1 lb. de sucre, puis laisser reposer.

Marmelade de poires

8 lb. de poires	**¼ lb. gingembre Canton**
4 lb. de sucre	**4 citrons**

Essuyer les poires et enlever les pédoncules ; les couper en quatre pour enlever le cœur et la pelure ; les couper en petits morceaux. Ajouter le sucre et le gingembre et laisser reposer toute la nuit. Ajouter les citrons tranchés mince en rejetant les pépins. Faire cuire lentement 3 heures. Mettre dans des verres et cacheter froids.

Marmelade de piments rouges

12 piments rouges doux
2 citrons
1½ lb. de sucre
Vinaigre

Enlever les graines des piments et les passer au moulin à viande. Couvrir avec de l'eau, amener au point d'ébullition. Egoutter, couvrir avec du vinaigre, ajouter les citrons coupés en quatre; faire cuire lentement 30 minutes. Enlever les citrons, ajouter le sucre. Faire cuire jusqu'à ce que ce soit épais comme une marmelade.

Servir avec les viandes.

NOTE. — Il est préférable d'enlever la pellicule des piments avant de les hacher. (voir conserves)

Compotes

Les compotes sont des préparations de fruits cuits avec peu de sucre, sans se préoccuper de conserver aux fruits leurs formes naturelles.

Compote de pommes

2 lb. de pommes
1 tasse d'eau
¼ c. t. de sel
½ tasse de sucre environ

Laver les pommes, les peler aussi mince que possible, les couper en quatre ou en huit selon la grosseur de la pomme, enlever les cœurs. Verser l'eau dans une casserole en granit ou en aluminium; ajouter le sel et les pommes. (L'eau doit couvrir le fond de la casserole ½ pouce environ). Couvrir la casserole et laisser cuire sur un feu bas jusqu'à ce que les pommes soient tendres; ajouter le sucre, brasser pour le faire dissoudre et le mélanger aux pommes.

NOTE. — Si les pommes sont insipides, ajouter un zeste de citron avant la cuisson des pommes ou ½ c. t. de muscade. Si le jus de citron est employé, l'ajouter en même temps que le sucre.

Compote de canneberges

Trier et laver 3 tasses de canneberges; les mettre dans une casserole avec 1¼ tasse de sucre et 1 tasse d'eau bouillante; laisser bouillir 10 minutes. Prendre soin que la compote ne renverse pas; écumer et faire refroidir.

* * *

GELÉES

Les gelées sont des confitures faites avec le jus des fruits. Les fruits employés pour faire la gelée doivent contenir de l'acide et de la pectine. La pectine est la substance qui fait coaguler le jus des fruits. On reconnaît que le jus d'un fruit est propre à faire de la gelée en mélangeant, à égale quantité, du jus du fruit et de l'alcool; si le mélange devient coagulé, le jus du fruit pourra être employé pour faire de la gelée.

Des fruits pas très mûrs seront choisis de préférence parce qu'ils contiennent plus d'acide et qu'on peut en extraire la pectine.

Généralement on fait de la gelée avec les pommes, le raisin, les gadelles, les canneberges, les coings, etc.

Gelée de pomme

Choisir des pommes pas très mûres, les couper en quatre; les jeter dans l'eau froide pour les empêcher de jaunir. Faire cuire les pommes dans une casserole avec de l'eau à l'égalité des fruits. Lorsque les pommes sont cuites, les verser dans un sac à gelée humide ou dans un coton à fromage double, étendu dans une passoire. Laisser couler le jus, sans presser ni tordre le coton. Mesurer le jus, le remettre sur le feu, le laisser bouillir 10 à 15 minutes, ajouter ¾ tasse de sucre par tasse de jus de fruits, écumer et laisser bouillir sans interruption jusqu'à ce que le thermomètre marque 221° F. ou jusqu'à ce qu'on obtienne deux gouttes sur le bord d'une cuiller trempée dans la gelée. Mettre en pots et laisser refroidir exposée au soleil. Couvrir de paraffine; conserver dans un endroit frais, sec et aéré.

NOTES. — Lorsque l'on veut utiliser la pulpe des pommes pour en faire de la marmelade ou des tartes, on pèle les pommes, puis on enferme les pelures et les cœurs dans un nouet de coton qu'on dépose dans le fond de la casserole avec les pommes, pour en extraire la pctine (c'est la pelure qui contient le plus de pectine), dans ce cas, les fruits ne seront pas entièrement égouttés.

Pour faire une gelée claire, il faut n'en faire qu'une petite quantité à la fois et laisser bouillir sans interruption.

Gelée de raisin

4 pintes de raisins, 1 tasse d'eau, du sucre.

Choisir du raisin pas très mûr, le laver et enlever les pédoncules; le mettre dans une casserole avec l'eau et le faire bouillir jusqu'à ce que la pelure se brise et que le fruit soit bien tendre; verser dans un sac à gelée humide et laisser couler sans presser. Mesurer le jus du raisin et le remettre

dans la casserole, le faire bouillir quelques minutes, y ajouter une égale quantité de sucre et continuer de faire bouillir jusqu'à ce que le thermomètre marque 223° F. Terminer comme la gelée de pomme.

NOTE. — Le jus de pomme ajouté au jus de raisin, adoucit le goût de la gelée et lui donne la couleur d'un beau vin rouge.

Gelée de canneberge

Trier et laver 4 tasses de canneberges, les mettre dans une casserole avec 2 tasses d'eau bouillante et les faire bouillir 10 minutes. Les passer à travers un couloir pour enlever les pelures ; remettre le jus au feu, laisser bouilir 3 minutes ; ajouter 2 tasses de sucre, faire bouillir 2 minutes. Mettre dans des moules pour faire refroidir, ou dans des verres pour conserver ; couvrir la gelée de paraffine avant de couvrir les verres.

CONSERVES AU VINAIGRE

Tomates mûres marinées

3 chopines de tomates, pelées et hachées
1 tasse de céleri haché fin
4 c. tb. piment rouge doux, haché
4 c. tb. oignon haché fin
2 c. tb. de sel
1 tasse de sucre
6 c. tb. de moutarde en grains
½ c. t. de clou
½ c. t. de cannelle
1 c. t. de muscade râpée
2 tasses de vinaigre fort

Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné. Mettre dans un pot en grès et le couvrir. Cette préparation doit reposer une semaine avant de la servir et peut se conserver une année.

Sauce Chili

12 pommes moyennes
4 oignons
2 piments rouges doux
2 c. tb. de sel
2 c. tb. de graines de céleri
¼ tasse de sucre brun
2 tasses de vinaigre

Essuyer et peler les tomates, les trancher en travers. Les mettre dans une casserole, ajouter les oignons pelés et hachés, les piments hachés après avoir enlevé les semences et ajouter le reste des ingrédients. Amener au point d'ébullition et laisser mijoter 3 heures.

Tomates vertes marinées

4 gallons de tomates vertes	**1 c. tb. de cannelle**
12 gros oignons	**1 c. t. de clou**
1 tasse de sucre	**1 c. tb. de moutarde**
1 c. tb. épices mélangées	**Du sel, du vinaigre**

Trancher les tomates, les placer par rangs légèrement saupoudrées de sel; laisser reposer toute une nuit; égoutter le liquide; trancher les oignons et mettre dans une casserole en granit, un rang de tomates et un rang d'oignons, saupoudrer chaque rang avec les épices mélangées; couvrir le tout avec le vinaigre et laisser bouillir lentement sans brasser, jusqu'à ce que les tomates soient tendres.

Céleri, pommes et chou blanc marinés

2 tasses de céleri	**1 chopine de vinaigre fort**
2 tasses de pommes	**1 tasse de sucre**
2 tasses de tomates vertes	**1 c. t. de cannelle**
2 tasses de chou pommé ou chou-fleur	**1 c. t. de clou**
	1 piment fort
1 piment vert doux	**1 c. t. épices mélangées**

Hacher fin le céleri, les pommes, les tomates, le chou et le piment après en avoir enlevé les semences; les mettre dans une casserole avec le vinaigre et le sucre. Mettre les épices et le piment fort dans un petit sac et l'ajouter aux autres ingrédients; faire cuire jusqu'à ce que le chou et les tomates soient tendres. Mettre dans un bocal qui ferme juste, et conserver dans une place fraîche.

Cornichons sucrés

(concombres, oignons, chou-fleurs et tomates vertes)

4 pintes de légumes préparés	**2 c. t. d'alun en poudre**
1 tasse de sel fin	**2 tasses de sucre**
2 pintes d'eau	**3 c. tb. d'épices entières à marinade**
2 pintes de vinaigre blanc	

Les couvrir de saumure froide faite avec le sel et l'eau. Laisser tremper pendant 24 heures. Les égoutter et les rincer à l'eau froide. Egoutter. Faire chauffer le vinaigre, ajouter l'alun, le sucre et les épices dans un sac de coton à fromage. Faire bouillir 10 minutes. Enlever le sac d'épices. Mettre les légumes mélangés dans des bocaux propres, les couvrir avec le vinaigre bouillant et boucher. Environ 4 pintes.

Petits oignons sucrés

4 pintes de petits oignons
1 tasse de sel
2 pintes de vinaigre
2 tasses de sucre
¼ tasse d'épices mélangées

Couvrir les oignons avec l'eau bouillante, laisser reposer 2 minutes, égoutter, couvrir avec l'eau froide et les peler. Laisser reposer toute une nuit dans l'eau salée. Mettre dans une passoire, verser l'eau froide dessus et les égoutter. Attacher les épices dans un sac et les faire bouillir avec le sucre et le vinaigre, enlever les épices, mettres les oignons, amener au point d'ébullition et les paqueter dans une jarre chaude quand ils sont chauds. Fermer hermétiquement.

Catsup à la rhubarbe

2 pintes de rhumarbe coupée en ½ pouce
1 pinte d'oignons hachés fin
1 chopine de vinaigre
4 tasses de cassonade
1 c. t. de paprika
1 c. t. de cannelle
½ c. t. essence de clou
2 c. t. de sel fin

Faire bouillir le tout 1 heure et mettre en bouteilles. Fermer juste.

Marinade de piment

12 piments verts doux
12 piments rouges doux
12 oignons moyens
2 tasses de vinaigre
2 tasses de sucre
3 c. t. de sel

Passer le tout à la machine après avoir enlevé les graines des piments. Mettre dans une casserole avec le vinaigre, le sucre et le sel. Faire cuire 20 minutes.

Betteraves marinées

4 pintes de petites betteraves
3 tasses de vinaigre fort
2 tasses d'eau
2½ tasses de sucre
1 morceau de cannelle de 3 pouces de long
½ c. t. de clous ronds
1 c. t. de sel
2 c. t. d'épices mélangées

Faire cuire les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Enlever la pelure. Mettre dans un casserole le vinaigre, l'eau, le sucre, les épices et le sel; laisser mijoter 15 minutes; ajouter les betteraves et faire mijoter 5 minutes de plus. Placer les betteraves dans les bocaux stérilisés. Faire chauffer le sirop au point d'ébullition et le verser chaud sur les betteraves. Si le sirop n'est pas suffisant pour couvrir les légumes, ajouter du vinaigre chaud. Fermer immédiatement. (4 pintes de conserves).

Cuisine des invalides

La nourriture pour les malades est un sujet important. La quantité et l'espèce de nourriture pour les patients doivent varier selon la nature de la maladie.

Les diètes pour les invalides sont classées en diète liquide, diète semi-liquide, diète légère et diète complète.

Une diète liquide comprend le lait, le thé de bœuf, le gruau coulé, le lait de poule, les soupes crème, le cacao et tous les autres aliments liquides. On doit éviter le thé et le café.

Une diète semi-liquide comprend tous les aliments de la diète liquide et en plus les rôties au lait, les œufs légèrement cuits, les crèmes glacées, la compote de pommes et les céréales.

Une diète légère comprend les œufs, les asperges, les gélatines, les pommes cuites et les pruneaux.

Une diète complète comprend tous les aliments de digestion facile.

Thé de bœuf

1 lb. de bifteck 2 tasses d'eau froide ½ c. t. de sel

Enlever la peau et le gras, hacher la viande fin. Mettre dans l'eau froide une demi-heure. Mettre la viande et l'eau dans un bain-marie, la chauffer graduellement, conservant la température à 130° F. pour 2 heures. Etre attentif à ne pas laisser bouillir. Couler, saler et servir.

Eau albumineuse

1 blanc d'œuf ½ tasse d'eau froide jus de citron

Ajouter l'eau et le jus de fruit à l'œuf graduellement; brasser pour bien mélanger.

Lait de poule

1 œuf
⅔ tasse de lait
Muscade, vanille ou autre essence
1 c. tb. de sucre
Quelques grains de sel

Battre l'œuf légèrement; ajouter le sucre, le sel et l'essence. Mélanger entièrement; ajouter le lait et couler.

Gruau à la farine d'avoine, coulé

½ tasse de farine d'avoine roulée
3 tasses d'eau bouillante
½ c. t. de sel
Lait ou crème

Ajouter le sel et la farine d'avoine à l'eau bouillante. Faire bouillir directement sur le feu 5 minutes. Faire cuire 2 heures dans un bain-marie. Couler et diluer en ajoutant le lait ou la crème.

Eau de riz

3 c. tb. de riz 1 pinte d'eau bouillante
1 c. t. de sel

Trier et laver le riz, ajouter l'eau bouillante et le sel; faire cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre; couler.

LES BONBONS

Un thermomètre à bonbons montant à 320° F. est une aide indispensable pour obtenir un bon résultat dans la fabrication des bonbons. Un thermomètre juste doit monter à 212° F. dans l'eau bouillante et descendre à 32° F. dans la glace. Il est toujours prudent de vérifier un thermomètre neuf avant de s'en servir.

Un thermomètre ne peut jamais être transféré du chaud au froid, ni du froid au chaud sans risquer de se briser. Pour éviter un accident, il faut placer le thermomètre dans l'eau que l'on fait chauffer au point d'ébullition, alors le transférer dans un sirop chaud ; de même quand le sucre est à point, il faudra mettre le thermomètre dans l'eau bouillante et le laisser refroidir lentement.

Guimauve

5 feuilles de gélatine lère qualité ou
2 c. tb. de gélatine granulée
½ tasse d'eau froide
2 tasses de sucre
½ tasse d'eau bouillante
1 c. t. de vanille

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide ; faire dissoudre le sucre dans l'eau bouillante, cuire à 240° F. et verser le sirop bouillant sur la gélatine ; couler, au besoin, et battre fermement, ajouter l'essence et de la couleur au goût. Verser dans un moule saupoudré d'un mélange de sucre pulvérisé et de fécule de maïs. Mettre au froid.

On peut ajouter 2 blancs d'œufs battus ferme avant de mouler la guimauve.

« Tire » à la mélasse

2 tasses de mélasse
1 tasse de sucre
¾ c. t. ~~tasse~~ de soda

Mettre la mélasse et le sucre dans un chaudron, en fer de préférence ; brasser pour faire dissoudre le sucre ; beurrer les côtés du chaudron avec le pinceau, pour empêcher la tire de monter. Laisser bouillir sans brasser jusqu'à ce que le thermomètre marque 256° F., retirer, ajouter le soda, l'incorporer également et verser la tire sur un marbre beurré ou dans un plat beurré ; quand la tire est assez froide pour la manipuler facilement, la détirer aussi long que possible jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Couper et rouler dans le sucre en poudre.

NOTE. — Quand la tire colle aux doigts, il faut passer la main dans la fécule de maïs.

« *Tire* » *à la mélasse velours*

½ tasse de mélasse	**1½ c. tb. de vinaigre**
1½ tasse de sucre	**¼ tasse de crème de tartre**
½ tasse d'eau	**3 c. tb. de beurre**
⅛ c. t. de soda	

Mettre la mélasse, le sucre, l'eau et le vinaigre dans un chaudron en fer, brasser jusqu'à ce que le mélange bouille, ajouter la crème de tartre. Laisser bouillir en brassant le moins possible jusqu'à ce que le thermomètre monte à 254° F., alors ajouter le beurre et le soda, brasser constamment jusqu'à ce que le thermomètre remonte à 265° F.; alors verser la tire sur un marbre beurré ou dans un plat beurré. Quand la tire est assez froide pour la manipuler facilement, il faut la détirer aussi long que l'on peut et aussi vite que possible pour lui donner une belle couleur pâle. Couper et envelopper dans le papier ciré.

Au goût ajouter 1 c. t. de vanille avant de faire refroidir la préparation, ou quelques gouttes de menthe.

« *Tire* » *Sainte-Catherine*

2 tasses de sucre	**2 c. tb. de beurre**
2 tasses de mélasse	**2 c. tb. de vinaigre**
2 c. t. de soda	**1¼ c.t. d'essence de vanille**

Faire cuire le sucre, la mélasse, le beurre et le vinaigre à 265° F., ajouter le soda et 1¼ c. t. de vanille.

Verser sur un marbre beurré, détirer et ajouter des amandes au goût.

Caramel au beurre

1 tasse de mélasse	**½ tasse de beurre**
1 tasse de sucre	**½ c. t. de vanille**

Faire bouillir le tout à 260° F. ajouter la vanille au goût. Verser dans un moule beurré. Couper en carrés avant complet refroidissement.

Caramel à la vanille

1¼ tasse de sucre granulé	**¾ tasse de crème ou**
½ tasse de glucose	**1¼ tasse de lait riche**
¼ tasse de beurre	**2 c. t. de vanille**
⅙ c. t. de crème de tartre	**Amandes au goût**

Mettre le sucre, la glucose, le beurre, la crème de tartre, ¼ tasse de crème ou ½ tasse de lait, dans une casserole sur un feu doux, remuer jusqu'à ce que le mélange bouille; alors ajouter lentement le reste de la

crème ou du lait, remuer de temps en temps et laisser monter le thermomètre à 242° F., retirer, ajouter la vanille et les amandes ; verser dans un moule beurré et couper avant complet refroidissement.

Caramel au coco

Au caramel à la vanille, ajouter 1 tasse de coco fin, juste avant de verser le caramel dans le moule.

Caramel au chocolat

Faire le caramel à la vanille, avec la dernière ½ tasse de crème ajouter 2 on. de chocolat fondu. Finir comme le caramel à la vanille.

Caramel et guimauve

Préparer une recette de caramel, en verser la moitié, ¼ pouce de profondeur dans un moule beurré ou entre des barres à bonbons. Couvrir avec une feuille de guimauve de la même grandeur, et verser pardessus le reste du caramel, ¼ pouce. Quand la préparation est ferme, la couper en cubes de ¾ pouce carré et envelopper dans le papier ciré.

Menthe d'après diner

2 tasses de sucre — **¼ c. t. de crème de tartre**
⅔ tasse d'eau bouillante — **5 ou 6 gouttes d'huile de menthe**
2 à 3 gouttes d'huile de citron

Mélanger le sucre, l'eau et la crème de tartre dans une casserole. Faire bouillir sans brasser jusqu'à ce que le thermomètre marque 265° F. ou cassant dans l'eau froide. Verser sur un marbre huilé ou dans un plateau plat huilé. Laisser refroidir, lever et détirer, toujours dans le même sens. Ajouter l'essence en détirant. Quand le bonbon est trop dur pour le détirer, l'étendre en une longue corde d'un demi-pouce de diamètre et le couper en petits morceaux avec des ciseaux. Mettre dans un bol contenant du sucre en poudre, et brasser pour couvrir. Quand le bonbon est sec, le mettre dans des jarres en verre et le garder plusieurs jours à la chaleur avant de l'employer.

Au goût, colorer et mettre l'essence en rapport avec la couleur : le vert avec la menthe, l'orange avec l'essence de citron ou d'orange.

Écume de mer

⅓ tasse de glucose ou de sirop de maïs
½ tasse d'eau
2 tasses de sucre
1 blanc d'œuf bien frais
1 c. t. de vanille
¼ tasse d'amandes
¼ tasse de raisins de Corinthe

Mettre la glucose, le sucre et l'eau dans une casserole sur un feu doux pour commencer, brasser pour faire dissoudre le sucre et laisser cuire sans brasser jusqu'à ce que le thermomètre marque 240° F., verser lentement sur le blanc d'œuf battu ferme, battant continuellement ; quand la moitié du sirop est versée sur le blanc d'œuf, remettre le mélange avec le reste du sirop et continuer de battre ; ajouter la vanille, les amandes et le raisin quand le sucre devient épais. Déposer par petites boules sur un papier ciré.

« Fudge » au chocolat

2 on. de chocolat ou
4 c. tb. de cacao
1 c. tb. de beurre
2 tasses de sucre
¾ tasse de lait riche
⅛ c. t. de sel
1 c. t. de vanille
¼ tasse d'amandes au goût

Faire fondre le chocolat au bain-marie à feu bas ; ajouter le sucre et le lait peu à peu ; placer la casserole sur un feu bas ; remuer jusqu'à ce que le sucre soit fondu ; essuyer les côtés de la casserole pour enlever les grains de sucre ; laisser bouillir sans brasser jusqu'à ce que le thermomètre marque 232° F. ou 236 dans les jours chauds ; alors verser la préparation sur un marbre humecté avec de l'eau froide ou dans un grand plat peu profond ; mettre le beurre sur le sucre chaud pour le faire fondre, laisser refroidir à 110° F., sans le remuer (environ 5 minutes), ajouter la vanille et battre à la spatule du bord au centre ; ajouter les amandes quand le fudge devient épais ; alors pétrir et piler dans des moules carrés. Couper par carrés de ¾ pouce et servir.

« Fudge » au coco

1 c. tb. de beurre
2 tasses de sucre
¾ tasse de lait riche
½ tasse de coco râpé fin
¾ c. t. de vanille

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter le sucre et le lait ; quand le sucre est fondu, laisser bouillir jusqu'à ce que le thermomètre monte à 238° F. en remuant juste pour empêcher de prendre au fond de la casserole. Verser sur un marbre humecté, laisser refroidir à 110° F., sans remuer, ou jusqu'à ce que le sucre garde l'empreinte du doigt, battre du bord au centre. Quand le fudge devient ferme, ajouter la vanille et le coco ; bien pétrir et piler dans des moules carrés ou dans des barres à bonbons. Couper en carrés de ¾ pouce et servir.

Boules d'amandes à la crème

2½ on. de chocolat
3 tasses de sucre
1 tasse de crème
1 c. t. de vanille
⅛ c. t. de sel
Amandes hachées fin

Mettre le chocolat dans une casserole pour le faire fondre au-dessus de l'eau chaude; ajouter le sucre et la crème lentement, battre pour faire dissoudre le sucre, enlever les grains de sucre du tour de la casserole et laisser monter le thermomètre à 232° F. remuant la préparation juste pour l'empêcher de prendre au fond. Verser sur un marbre humide ou dans un grand plat, laisser refroidir jusqu'à ce que le sucre garde l'empreinte du doigt, travailler à la spatule jusqu'à ce qu'il soit crémeux; ajouter le sel et la vanille. Travailler à la main pour en former des petites boules, les rouler dans les amandes hachées et les déposer dans des formes de papier.

Sucre à la crème

2 tasses de sucre d'érable haché ou 1 lb.
1 tasse de sucre blanc
1¼ tasse de crème

Mettre le sucre et la crème dans une casserole sur un feu doux, brasser pour faire dissoudre le sucre. Augmenter le feu et laisser bouillir, remuant le moins possible, jusqu'à ce que le thermomètre marque 238° F. ou qu'on obtienne une boule molle dans l'eau froide. Retirer et laisser refroidir, sans remuer, à 110° F.; battre à la spatule jusqu'à ce qu'il devienne ferme; piler dans un moule beurré avant qu'il soit complètement froid.

Sucre à la crème économique

3 tasses de cassonade
1 c. tb. de sirop de maïs
⅔ tasse de lait
2 c. tb. de beurre
½ tasse de noix
½ c. t. de vanille

Mettre le sucre, le sirop, le lait et le beurre dans une casserole; sur un feu bas, brassant jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laisser bouillir sans brasser jusqu'à 238° F. Enlever du feu, laisser refroidir graduellement; battre jusqu'à ce que le sucre soit crémeux. Ajouter les noix et la vanille; verser dans un moule beurré. Marquer en carrés avant qu'il soit dur.

NOTE. — 1½ tasse de sucre blanc et 1½ de cassonade peuvent être employés. L'acide de la cassonade est suffisant pour faire cailler le lait; pour prévenir ceci, ajouter quelques grains de soda au sucre.

« Tire » au sirop d'érable

2 tasses de sirop d'érable
⅓ tasse de glucose

Brasser légèrement pour faire fondre la glucose et laisser bouillir sans brasser jusqu'à ce que le thermomètre marque 234° F. Verser dans des gobelets de papier ciré.

Bonbon « Plum pudding »

2 on. de chocolat
3 tasses de sucre
1 tasse de crème sure
Quelques grains de cannelle
1 c. t. de vanille
⅓ tasse de cerises glacées
⅓ tasse de raisins
1 tasse d'amandes hachées

Mettre le chocolat dans une casserole, le faire fondre au-dessus de l'eau chaude, ajouter le sucre, bien mélanger, ajouter la crème graduellement brassant avec soin. Mettre la casserole sur le feu, brasser pour faire dissoudre le sucre, laisser bouillir, brassant le moins possible, jusqu'à ce que le thermomètre marque 230° F. ou qu'il se forme une boule molle dans l'eau froide. Verser sur un marbre humide ou sur un grand plat et laisser refroidir, sans remuer jusqu'à ce que le sucre garde l'empreinte du doigt. Travailler à la spatule jusqu'à ce que le sucre soit consistant, ajouter les fruits, la canelle, la vanille et les amandes; bien mélanger et mouler dans un moule bien beurré ayant la forme d'un pain ou d'une brique. Laisser mûrir durant quelques jours et couper en tranches ou en carrés.

« Fudge » Pénuchi

2 c. tb. de beurre
1 tasse de sucre blanc
1 tasse de sucre brun
¼ c. t. de sel
¾ tasse de lait ou de crème
¾ tasse de coco ou d'arachides hachées, ou de pacanes, etc.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter le sucre, le lait ou la crème, brasser pour faire dissoudre le sucre. Laisser bouillir, brassant le moins possible, jusqu'à ce que le thermomètre marque 234° F. ou qu'on ait une boule molle dans l'eau froide. Enlever du feu, travailler, comme le fudge au chocolat. Ajouter le coco ou des amandes et mouler dans des barres à bonbons ou dans une lèchefrite carrée. Pour variété, remplacer les amandes par des dattes hachées ou du raisin sans pépins. Couper en carrés et servir.

Fudge opéra

1⅓ tasse de sucre
½ tasse de sirop de maïs blanc
¾ tasse de crème
Zeste de la moitié d'une orange
Couleur jaune

Faire cuire à 236 degrés F. et finir comme les fudges.

Fondant simple

5 tasses de sucre
1½ tasse d'eau
¼ c. t. de crème de tartre

Mettre le sucre et l'eau dans une casserole en granit ou aluminium. Durant la cuisson, laver les côtés de la casserole avec un pinceau trempé

dans l'eau froide. Faire chauffer lentement au point d'ébullition, brassant constamment. Ajouter la crème de tartre. Couvrir, 3 minutes pour laisser la vapeur fondre les grains de sucre du tour de la casserole. Enlever le couvercle et mettre le thermomètre, laisser bouillir à 238° F. jusqu'à ce qu'on ait une boule molle dans l'eau froide. Verser sur un marbre ou sur un plateau essuyé avec un linge humide. Laisser refroidir à 110° F., sans remuer. Battre du bord au centre avec la spatule et travailler jusqu'à ce que le fondant soit lisse. Couvrir avec un linge tordu sortant de l'eau froide, laisser reposer ½ heure, couper en morceaux, mettre en jarre, couvrir avec un linge humide sans que le linge touche au sucre. Laisser reposer 2 ou 3 jours avant de l'employer.

Fondant au café

1 tasse d'eau froide
2 c. tb. de café moulu
2 tasses de sucre
⅛ c. t. de crème de tartre

Faire chauffer l'eau et le café, laisser bouillir quelques minutes, couler dans un coton à fromage double, ajouter le sucre et procéder comme pour le fondant simple.

Fondant au sucre d'érable

½ lb. de sucre d'érable
½ lb. de sucre blanc
1 tasse d'eau
⅛ c. t. de crème de tartre

Briser le sucre d'érable en morceaux, ajouter le sucre blanc et l'eau, et procéder comme pour le fondant simple.

Pastilles de menthe, crème

Faire fondre du fondant simple au bain-marie, en le battant, ajouter quelques gouttes d'huile de menthe et la moitié autant d'huile de citron, de la couleur, au goût. Mettre en pastilles avec une petite cuiller sur un papier ciré, ou mieux avec l'appareil spécial.

Quand le fondant devient trop épais, il peut être éclairci avec quelques gouttes d'eau ou mieux avec du sirop simple.

Soufflé aux cerises

2 tasses de sucre
1 tasse de sirop de maïs blanc ou de glucose
2 blancs d'œufs
⅓ tasse d'eau
De la couleur rose
¼ tasse de cerises glacées, hachées
½ c. t. de vanille ou
1 c. t. de Maraschino

Mettre le sucre, la glucose et l'eau dans une casserole, brasser pour faire dissoudre le sucre, enlever les grains de sucre des parois de la casserole

avec un linge tourné autour d'un fourchette, et laisser bouillir le sirop à 252° F. ou jusqu'à ce qu'il forme une boule dure dans l'eau froide. Avec une cuiller, brasser le sirop jusqu'à ce qu'il devienne nuageux; verser lentement la moitié du sirop sur les œufs, battant fermement, remettre le mélange des œufs dans le reste du sirop, continuant de battre. Ajouter la couleur, les cerises et l'essence. Continuer de battre jusqu'à ce que la préparation garde sa forme. Déposer par petites boules avec une cuiller et une fourchette sur un papier ciré.

Soufflé aux amandes

2 tasses de sucre
1 tasse de sirop de maïs blanc
2 blancs d'œufs
⅓ tasse d'eau
¼ tasse d'amandes pacanes
½ c. t. essence d'érable

Même procédé que le soufflé aux cerises.

Soufflé aux ananas

2 tasses de sucre
1 tasse de sirop de maïs
⅓ tasse d'eau
2 blancs d'œufs
¼ tasse d'ananas cristallisé
½ ~~tasse~~ c. t. d'essence d'ananas

Même procédé que le soufflé aux cerises.

Pastilles au caramel, au beurre

1⅔ tasse de sucre
⅓ tasse de sirop de maïs
½ tasse d'eau
1½ c. tb. de beurre
1 c. tb. de mélasse
¼ c. t. de sel
1 c. t. de vanille ou
Quelques gouttes d'huile de citron

Mettre le sucre, le sirop de maïs et l'eau dans une casserole, brasser pour faire dissoudre le sucre; le faire bouillir à 270° F. pour le rendre cassant dans l'eau froide. Ajouter le beurre et la mélasse et faire cuire à 280° F., brasser pour l'empêcher de brûler. Enlever du feu, ajouter le sel et l'essence et mettre en pastilles avec une cuiller, sur un marbre huilé ou sur une tôle graissée, donnant la grandeur d'un 25 sous, ou mouler en « Passe-temps ».

Pastilles, sucre d'orge

2 tasses de sucre
1 tasse d'eau
¼ c. t. de crème de tartre
De la couleur
De l'essence

Mettre le sucre et l'eau dans une casserole, brasser pour faire dissoudre le sucre, ajouter la couleur, couvrir, laisser bouillir 3 minutes; enlever le couvercle, ajouter la crème de tartre, et faire bouillir à 300° F.

Ajouter l'essence et mettre en pastilles de la grandeur d'un 50 sous avec une cuiller, comme les autres pastilles. On peut aussi les mouler en « Passe-temps ».

Amandes salées

1 tasse d'amandes mondées	**½ tasse d'huile d'olive ou d'huile Mazola**
Du sel	

Monder les amandes si elles ne le sont pas. (Enlever la pellicule brune qui les recouvre en les mettant 2 minutes dans l'eau bouillante et les passant à l'eau froide avant d'enlever la pellicule). Faire chauffer l'huile dans un très petit vaisseau à 370° F. ou jusqu'à ce qu'un cube de pain devienne jaune dans le temps de compter 60, pas très vite. Mettre les amandes dans une passoire, assez pour couvrir le fond du vaisseau; les remuer constamment avec une petite cuiller et les retirer quand elles sont jaune pâle; elles deviennent plus foncées en refroidissant; les déposer sur un papier brun et les saler généreusement.

Arachides salées

Même procédé que pour les amandes.

Pacanes, Grenoble, Pignolia, Brésilienne, Avelines

3 tasses d'amandes	**1 c. t. huile d'olive ou du beurre**
1 blanc d'œufs	**Sel**

Monder les amandes, si elles ne le sont pas. Beurrer généreusement une lèchefrite avec du beurre ou huiler avec l'huile d'olive. Mettre le blanc d'œuf dans un bol, le battre un instant, y ajouter les amandes, brasser pour les couvrir entièrement; les faire griller 12 à 15 minutes dans un four à 400° F., en les remuant constamment. Saupoudrer avec le sel lorsqu'elles sont d'une belle couleur jaune pâle. (Les amandes deviennent plus foncées en refroidissant).

Bâtons forts

2 tasses de sucre	**½ tasse d'eau**
1 tasse de sirop de maïs	**Huile de menthe, 9 gouttes**

3 gouttes d'huile de citron

Cuire à 265° F.

Délices turques

4 c. tb. de gélatine	Zeste d'une orange
½ tasse d'eau froide	⅓ tasse de jus d'orange
2 tasses de sucre	3 c. tb. de jus de citron
½ tasse d'eau bouillante	Couleur rouge

Faire tremper la gélatine 2 heures dans l'eau froide. Mettre le sucre et l'eau bouillante dans une casserole, brasser pour faire dissoudre le sucre; quand le sirop bout, ajouter la gélatine et laisser mijoter 20 minutes. Ajouter l'essence et le jus de fruits. Passer un moule à pain à l'eau froide et y verser la préparation à 1 pouce de profondeur. Faire refroidir, démouler sur une planche et couper en cubes, rouler dans le sucre granulé. Au goût, ajouter ½ tasse d'amandes hachées, avant de mettre en moules.

Nougat français

2 tasses de sirop de maïs clair	Colorant rose
3 tasses de sucre	1½ tasse noix de Brésil hachées fin
1 tasse d'eau	¾ tasse pistaches hachées
2 blancs d'œufs	1 c. t. essence d'amande

½ tasse de cerises glacées, coupées

Mettre dans une casserole le sirop de maïs, le sucre et l'eau; faire monter à 270° F.

Juste avant que le sirop soit rendu à 270° F.; battre les blancs d'œufs ferme, non secs. Verser graduellement le sirop chaud en un filet très fin sur les blancs d'œufs en battant constamment.

Teinter délicatement en rose.

Quand le mélange commence à prendre, ajouter les noix, l'essence et les cerises.

Mettre entre les barres à bonbons sur un marbre huilé ou dans une lèchefrite huilée, basse, ou mieux sur une surface recouverte d'un papier de riz ou d'une pâte d'hostie; recouvrir également le dessus de la même manière avant de mettre sous presse sous une planche.

Laisser reposer toute la nuit; couper en rectangles et envelopper dans un papier ciré.

RECETTES SUPPPLÉMENTAIRES

Pâté de foie gras

2 lb. de foie de veau ou de volaille
1 lb. de lard frais
2 oignons
1 tranche de bacon
4 œufs
Lard salé
Epices mélangées
Sel et poivre

Faire cuire l'oignon dans le bacon coupé en dés, trancher le foie et le lard frais et les passer à la machine, ajouter tous les assaisonnements, les jaunes d'œufs battus et les blancs montés en neige; bien mélanger le tout. Foncer l'intérieur d'un moule avec des tranches de lard salé bien minces, verser la préparation et recouvrir de lard. Faire cuire à four modéré durant 2 heures environ. Laisser refroidir et démouler.

Pâté de foie gras économique

1 foie de veau ou de porc (3 lb.)
1 lb. de lard frais ou salé
1 lb. de panne
2 gros oignons
1 c. t. de clou de girofle
2 c. t. de cannelle
4 c. t. de sel
¼ c. t. de poivre
(Un peu d'ail au goût)

Passer le tout à la machine, et faire cuire 4 heures environ au bain-marie. Battre à la machine ou à la main, et mettre en moules quand la préparation blanchit.

Pâté de foie gras, américain

¾ lb. de veau
¾ lb. de porc maigre
¾ lb. de foie
¼ lb. de panne
1 oignon
2 à 3 tranches de pain trempé
Sel, poivre, clou, cannelle

Hacher le veau, le porc, le foie et l'oignon; mélanger avec le pain trempé et les épices. Trancher la panne en tranches minces pour en foncer le moule. Faire cuire dans un four à 250 degrés durant trois heures dans une lèchefrite d'eau.

Salade de veau en gelée

4 pintes d'eau froide
1 jarret de bœuf
2 jarrets de veau
2 lb. de veau
Gélatine
1 oignon
Sel, poivre
Persil, œufs cuits dur
Légumes pour décorer

Mettre cuire le jarret de bœuf et les jarrets de veau dans l'eau froide salée. Après quelque temps de cuisson, ajouter la viande de veau et

les assaisonnements; laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Couler le bouillon, le clarifier, tel qu'indiqué au chapitre des soupes, y ajouter la gélatine trempée dans l'eau froide et dissoute dans le bouillon chaud. Passer un moule à l'eau froide, y verser assez de bouillon pour couvrir le fond du moule; laisser prendre, faire sur la gélatine une décoration avec des œufs cuits durs et des légumes joliment découpés. Verser encore un peu de gélatine, laisser prendre de nouveau. Déposer la viande sur la gélatine et remplir le moule avec la gélatine ou le bouillon. Faire prendre au froid. Démouler, décorer avec le persil et servir.

« Chutney » aux fruits

6 tomates mûres et pelées
6 pêches
6 poires
6 pommes
6 oignons
1 pied de céleri
4 tasses de sucre
2½ tasses de vinaigre blanc
3 c. tb. de sel
2 gros piments verts doux
1 c. tb. d'épices mélangées

Mettre les épices dans un sac. Ajouter aux légumes les fruits coupés en petits morceaux ainsi que le sucre et le vinaigre. Faire mijoter durant 1 heure. Mettre en pots, fermer juste pour conserver.

Beurre de citron

Au jus et au zeste de 3 citrons, ajouter 3 œufs bien battus, 2 tasses de sucre, ¾ tasse d'eau et 1 c. t. de beurre. Battre le tout et faire bouillir 25 minutes ou jusqu'à ce que ce soit assez épais. Brasser constamment pour éviter de laisser prendre au fond de la casserole. (3 verres).

Cette préparation remplace la marmelade et se conserve très bien.

Tomates farcies au spaghetti

12 tomates d'égale grosseur
1 tasse de spaghetti cuit
1 tasse de sauce blanche épaisse
1 tasse de fromage râpé
Beurre
Chapelure
Sel et poivre
Persil

Enlever une tranche sur le dessus de chaque tomate, avec une petite cuiller, enlever le centre de la tomate sans briser le tour, retourner pour faire égoutter. Faire cuire le spaghetti, le mélanger à la sauce et au fromage, assaisonner, remplir les tomates de cette préparation, couvrir le dessus de chapelure, y déposer un très petit morceau de beurre et faire gratiner au four. Décorer avec le persil et servir.

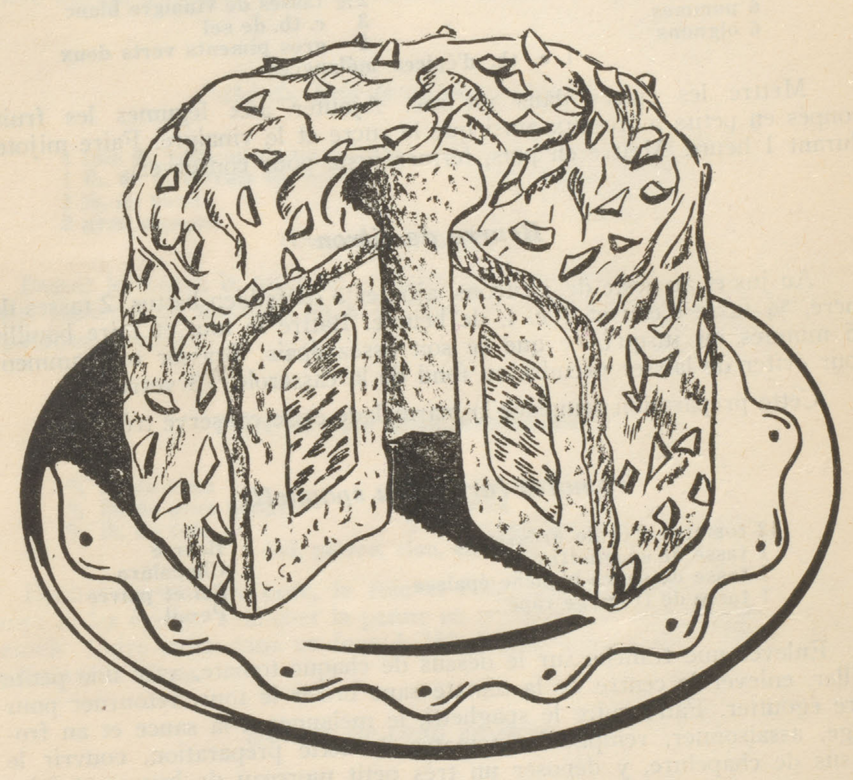
Gâteau fourré

Un gâteau éponge très léger ou un gâteau des anges, ayant 10 pouces de diamètre et 4 pouces de hauteur et cuit dans un moule avec un tube.

Crème à remplir

3 tasses de crème à fouetter
6 c. tb. de sucre
6 c. tb. de cacao ou de chocolat fondu
⅛ c. t. de sel
⅔ tasse d'amandes rôties

Fouetter la crème; y ajouter le sucre, le sel, le cacao et faire refroidir une heure et plus. Fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il soit ferme. Placer le gâteau sur l'assiette à servir (une assiette plus grande que la partie la plus grande du gâteau). Couper le dessus du gâteau à un pouce du haut; glisser cette partie sur une autre assiette. Enlever le centre de l'autre partie, laissant un pouce de mur à l'extérieur, à l'intérieur et au fond (tel qu'indiqué



Gâteau fourré

sur la gravure). Remplir la cavité avec le tiers de la crème à laquelle a été ajoutée la moitié des amandes brisées en morceaux. Replacer le dessus, couvrir le dessus et le tour du gâteau avec le reste de la crème. Couper le reste des amandes pour en parsemer la crème du gâteau.

Gâteau des anges

1½ tasse de blancs d'œufs '12 à 13)
1¼ c. t. de crème de tartre
⅓ c. t. de sel
1¾ tasse de sucre granulé fin
½ c. t. d'essence d'amande
¾ c. t. d'essence de vanille
1 tasse plus 2 c. tb. de farine fine à gâteau

Battre les blancs d'œufs avec un fouet en broche dans un grand plat. Ajouter la crème de tartre et le sel quand les œufs sont mousseux. Continuer de battre jusqu'à ce que les œufs soient assez fermes pour tenir le fouet droit. Ajouter une tasse de sucre en mettant 2 c. tb. à la fois. Ajouter l'essence. Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser trois fois après y avoir ajouté le reste du sucre. Mettre la préparation dans un moule non graissé, faire cuire dans un four à 300° F. pour commencer et laisser monter le four à 325° F. environ 65 minutes. Laisser refroidir dans le moule renversé suspendu sur le tube du centre. (moule à tube ayant 10" de diamètre et 4" de hauteur).

Meringues glacées

4 blancs d'œufs
½ c. t. de vanille
¼ c. t. de crème de tartre
1¼ tasse de sucre pulvérisé ou 1 tasse de sucre fin

Battre les blancs d'œufs très ferme (jusqu'à ce que le batteur se tienne debout) ajouter graduellement les ⅔ du sucre et continuer de battre jusqu'à ce que la préparation garde sa forme; ajouter l'essence, puis le reste du sucre. Donner la forme avec une cuiller ou avec une douille et les déposer sur une tôle recouverte d'un papier blanc. Faire cuire 50 minutes dans un four lent (250° F.) et enlever le papier. Si les meringues doivent être mises ensemble par paires et remplies avec de la crème glacée ou de la crème fouettée, il faudra les faire cuire sur une planche humide recouverte d'un papier blanc, enlever la partie tendre avec une cuiller, et les remettre au four pour les faire sécher.

Meringues aux dattes et aux amandes

A la préparation ci-dessus, ajouter des amandes et des dattes hachées fin.

Meringues françaises

2 tasses de sucre
1 tasse d'eau
1 c. t. de vanille
5 blancs d'œufs

Faire bouillir le sucre et l'eau jusqu'à 244° F. Battre les blancs d'œufs ferme, y ajouter le sirop chaud graduellement en battant constamment. Mettre la casserole contenant la préparation dans un bassin d'eau à la glace, ajouter l'essence et brasser 5 minutes. Couvrir et laisser reposer 15 minutes. Donner une forme avec une cuiller ou avec une douille; déposer sur une tôle beurrée, saupoudrée avec de la fécule de maïs. Faire

sécher 30 minutes dans un four lent. Cette préparation convient très bien aux petites pièces comme les champignons et sert également de base aux pièces montées : mont-blanc, panier, ruches, etc.

Barres aux arachides ou aux pacanes

1 tasse d'arachides ou de pacanes
1 blanc d'œuf
1 tasse de cassonade
½ c. t. de vanille
¼ c. t. de sel

Hacher les amandes bien fin. Battre le blanc d'œuf ferme ; y ajouter graduellement et en battant constamment, le sucre, le sel et la vanille. Incorporer les amandes en pliant la préparation. La verser dans un moule carré, bien beurré, l'étendre également et la faire cuire dans un four modéré (325° F.). Couper en barres avec un couteau graissé et coupant, enlever du moule.

Carrés aux dattes et aux amandes

3 œufs
1 tasse de sucre
2 tasses de dattes hachées
¼ tasse d'amandes hachées
1 tasse de farine
1 c. t. de poudre à pâte
Quelques grains de sel

Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient épais, ajouter le sucre en battant constamment. Battre les blancs d'œufs ferme. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel et ajouter les dattes et les amandes. Ajouter les blancs d'œufs et le mélange de la farine aux jaunes d'œufs alternativement. Verser la préparation dans un moule carré, bas et bien beurré, l'étendre bien égale, faire cuire dans un four modéré (350° F.). Couper chaud en forme de doigts de dame et rouler chaque partie dans le sucre pulvérisé.

Macarons aux arachides

¼ tasse de sucre fin
1 blanc d'œuf
5 c. tb. d'arachides hachées fin
1 c. t. de vanille

Battre le blanc d'œuf ferme, y ajouter graduellement le sucre, les arachides et la vanille et puis battre constamment. Déposer en petites boules avec une cuiller sur une tôle beurrée, laissant 1¼ pouce de distance entre chacune. Garnir chaque macaron avec ½ amande ; faire cuire 12 à 15 minutes dans un four lent (300° F.).

Macarons au coco

2 tasses de coco frais
1 blanc d'œuf
2 c. tb. de sirop de maïs blanc
7 c. tb. de sucre

Mettre dans un bain-marie, le coco, le sirop de maïs et le sucre, faire chauffer jusqu'à ce que le mélange colle à la cuiller. Ajouter le blanc

d'œuf, battre fermement et laisser chauffer jusqu'à ce que la préparation soit collante, quand on l'essaye à son doigt. Etendre dans une lèchefrite humide, couvrir avec un papier humide et faire refroidir. Former de petites boules, après avoir passé ses mains à l'eau froide. Déposer sur une tôle légèrement graissée avec de l'huile d'olive ou de la paraffine. Faire cuire 20 minutes dans un four lent (300° F.).

Timbales suédoises

¾ tasse de farine	**¾ tasse de lait**
½ c. t. de sel	**2 jaunes d'œufs légèrement battus**
1 c. t. de sucre	**1 c. t. de beurre fondu**

Battre les jaunes d'œufs, y ajouter le sucre, le sel, puis le lait et la farine. Laisser reposer la pâte si possible; la mettre dans un petit bol profond. Faire chauffer la friture à 375° F., faire chauffer le moule à timbales dans la friture, l'enlever, l'égoutter un moment sur un papier et le mettre dans la pâte jusqu'aux trois quarts de sa profondeur, le remettre dans la friture sans que la graisse passe par-dessus; laisser dorer et déposer sur un papier brun un peu chiffonné, pour faire égoutter.

Au besoin, les timbales servent pour décorer les plats, ou comme canapés.

Choux à la crème, Éclairs et Beignets soufflés

1 tasse de farine à pain	**4 œufs pas battus**
1 tasse d'eau bouillante	**1 c. t. de poudre à pâte**
½ tasse de beurre ou	**⅛ c. t. de sel ou**
6 c. tb. de crisco	**¼ c. t. si le crisco est employé**

Mettre l'eau dans une casserole; quand elle bout, y ajouter le beurre ou le crisco, le laisser fondre, y ajouter la farine, battre vivement; lorsque la pâte ne s'attache plus à la casserole, qu'elle forme une boule dans le centre, la retirer, laisser refroidir un moment, ajouter les œufs, un à la fois, battant après que chaque œuf a été ajouté. La pâte doit être bien ferme.

Pour choux à la crème. — Déposer la pâte en forme de choux avec une douille à décorer ou avec une petite cuiller, sur une tôle beurrée. Faire cuire 45 minutes dans un four modéré (375° F.).

Pour éclairs. — Se servir d'une douille, pour partager la pâte en forme de bâtonnets de 4 pouces de long, par 1 pouce de large. Faire cuire comme les choux à la crème.

Pour beignets soufflés. — Mettre la pâte dans la friture à 350° F., avec une petite cuiller à café; laisser dorer et faire égoutter sur un papier brun.

Les choux à la crème sont ouverts sur le côté et remplis à la douille avec une crème fouettée sucrée et aromatisée ou avec une crème pâtissière et saupoudrée de sucre pulvérisé.

Les éclairs sont ouverts, remplis de crème pâtissière et recouverts de chocolat.

Les beignets soufflés sont remplis de marmelade ou de crème au chocolat. Saupoudrer avec le sucre pulvérisé.

Crème pâtissière

⅔ tasse de sucre
⅓ tasse de farine à pain
⅛ c. t. de sel
2 tasses de lait chaud
1 c. t. de vanille ou
½ c. t. d'essence de citron
2 œufs ou 4 jaunes d'œufs

Mélanger les ingrédients secs. Ajouter le lait chaud graduellement. Faire cuire 15 minutes au bain-marie, brassant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter les œufs légèrement battus, en versant la sauce dessus; remettre le tout au bain-marie et faire cuire 2 à 3 minutes. Refroidir et ajouter l'essence. Pour une crème plus épaisse, employer ½ tasse de farine.

Crème au chocolat

Ajouter à la recette précédente 1¼ on. de chocolat fondu, mettant ¾ tasse de sucre et de l'essence de vanille.

Gâteaux au coco pour thé

Rouler de la pâte feuilletée ou de la pâte brisée, riche, ¼ pouce d'épaisseur. Donner une forme de doigts de dame avec un emporte-pièce, faire cuire sur une tôle dans un four chaud. Quand la pâte est presque cuite, la retirer du four, la refroidir légèrement, la recouvrir avec un blanc d'œuf battu avec du sucre, saupoudrer de coco; remettre au four pour finir la cuisson.

Ambroisie

Une tranche de gâteau, 1 tranche d'ananas, 1 c. tb. de crème fouettée, 1 datte sans noyau.

Prendre 1 tranche de gâteau, lui donner une forme ronde, déposer 1 tranche d'ananas sur le gâteau, puis la crème fouettée et la datte.

Rouleaux aux dattes et aux amandes

Rouler 1 lb. de biscuits à la vanille avec un rouleau à pâte.

Peser 1 lb. de dattes; après avoir enlevé les noyaux, couper chacune en 10.

Couper 1 lb. de guimauve en morceaux, avec des ciseaux trempés dans l'eau bouillante.

Hacher 1 lb. d'amandes grossièrement.

Mélanger ces ingrédients avec 1 tasse de crème douce. Presser bien ensemble pour former un rouleau; envelopper dans un papier ciré et déposer à la glacière. Trancher et servir comme biscuits.

Les biscuits Graham peuvent remplacer les biscuits à la vanille.

Carrés au « fudge »

½ tasse de beurre
3 œufs
1 tasse de sucre
2 on. de chocolat
½ c. t. de poudre à pâte
½ c. t. de sel
1 tasse d'amandes
1 c. t. de vanille
¾ tasse de farine

1. — Mesurer le beurre, faire fondre le chocolat au-dessus de l'eau chaude et l'ajouter au beurre.

2. — Graisser une lèchefrite de 8 par 10 pouces, la garnir avec un papier ciré et graissé.

3. — Mesurer les amandes et les hacher de la grosseur d'un pois.

4. — Allumer le four et le faire chauffer à 350° F.

5. — Battre les œufs avec le batteur.

6. — Ajouter le sucre et continuer de battre.

7. — Tamiser la farine, ajouter les amandes dans la farine. Ajouter 1 c. t. de vanille, puis le chocolat, incorporer parfaitement. Verser la pâte dans la lèchefrite, l'étendre bien égale et faire cuire 20 minutes dans un four modéré. Couper par carrés de 2 x 2 pouces. (2 douz. de carrés).

Tartes chiffon aux citrons

1 c. tb. de gélatine neutre
¼ tasse d'eau froide
4 œufs séparés
1 tasse de sucre
½ tasse de jus de citron
½ c. t. de sel
1 c. t. de zeste citron
1 croûte de tarte, riche 9″
1 tasse de crème à fouetter

Tremper la gélatine dans l'eau froide, 5 minutes. Battre les jaunes d'œufs, ajouter ½ tasse de sucre, le jus de citron et le sel. Faire cuire au bain-marie jusqu'à consistance d'un flan. Ajouter le zeste de citron et la gélatine gonflée, brasser entièrement. Refroidir. Quand le mélange devient épais, ajouter les blancs d'œufs battus ferme auxquels le reste du sucre a été ajouté. Remplir la croûte de tarte, faire refroidir. Couvrir de crème fouettée.

Tartes chiffon à l'ananas

Mettre ⅔ tasse de sirop d'ananas en conserve et seulement ½ tasse de sucre. Omettre le zeste de citron.

Tartes chiffon aux fraises

Omettre le jus et le zeste du citron. Mélanger 1 tasse de fraises coupées en dés avec la première ½ tasse de sucre, laisser reposer 1 heure. Couler le jus pour remplacer le jus de citron.

Tartelettes danoises aux abricots

½ lb. d'abricots secs
¼ tasse de sucre
1 tasse de farine
½ c. t. de sel
½ tasse de graisse
1 œuf
½ tasse de crème à fouetter

Couvrir les abricots avec de l'eau; les faire bouillir 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter, conserver le liquide; ajouter assez d'eau pour faire 1 tasse; ajouter le sucre et faire un sirop à 220° F. Ajouter les abricots et faire refroidir.

Tamiser la farine et le sel; y incorporer la graisse avec deux couteaux. Battre l'œuf légèrement; l'incorporer à la farine; ajouter assez d'eau pour tenir les ingrédients ensemble; mélanger avec une fourchette pour en former une boule. Mettre la pâte sur la planche légèrement enfarinée et l'abaisser à ⅛ pouce d'épaisseur. Couper des ronds de 2½ pouces de diamètre ou comme le moule à tartelettes. Déposer chaque rond sur l'envers d'un moule; enlever la pâte qui dépasse le moule; piquer la tartelette avec une fourchette, le fond et le tour. Faire cuire dans un four à 425° F. 10 minutes; faire refroidir. Remplir avec la préparation aux abricots et garnir avec la crème fouettée.

Biscuits Porc-épic

20 à 24 dattes
2 blancs d'œufs
⅔ de tasse de sucre
coco filamenté

Préparer le four. Graisser une tôle à biscuits. Laver les dattes et les couper en deux dans le sens de la longueur, enlever le noyau. Battre les blancs d'œufs ferme, y ajouter le sucre graduellement. Déposer un morceau de datte dans les blancs d'œufs et l'en couvrir entièrement; l'enlever avec une cuiller et le mettre dans le coco pour le recouvrir. Placer chaque biscuit sur la tôle préparée. Les faire cuire dans un four modéré jusqu'à ce qu'ils soient délicatement brunis.

Grands-pères canadiens

1½	**tasse de farine**	½	**c. t. de sel**
½	**tasse de lait**	1	**pinte de sirop d'érable ou**
2	**œufs**	1	**chopine de mélasse avec**
3	**c. t. de poudre à pâte**	1	**chopine d'eau**

Tamiser les ingrédients secs. Faire une détrempe sans grumeaux avec le lait et les œufs. Jeter cette pâte épaisse par petites cuillerées dans le sirop bouillant et laisser cuire. Si le sirop diminue trop, en ajouter au besoin. Servir avec le sirop épaissi de la cuisson.

Meringue

4	**blancs d'œufs**	⅛	**c. t. de sel**
⅓	**tasse de sucre en poudre**	½	**c. t. de vanille**

⅓ tasse de sucre en poudre

Battre les blancs d'œufs ferme. Ajouter graduellement en battant ⅓ tasse de sucre en poudre, le sel et la vanille. Enlever le batteur et ajouter en pliant la préparation ⅓ tasse de sucre en poudre. Déposer sur la tarte avec une cuiller, faisant une surface onduleuse. Faire dorer dans un four à 350° F. 12 minutes environ.

Tartelettes à la gelée

Préparer une recette de pâte brisée ordinaire. Abaisser en forme de rectangle, étendre 2 c. tb. de beurre ou de graisse sur la pâte, rouler comme un gâteau roulé, puis mettre au froid. Abaisser la pâte à ⅛" la tailler en ronds de 1½" de diamètre et faire cuire sur l'envers des moules à muffins dans un four à 475° F. Faire refroidir, couvrir le fond de gelée de pomme et recouvrir de meringue. Faire dorer au four à 350° F.

INDEX DES RECETTES

DRIVER

[illegible]

Q 178.4 see Other Editions pg 202

150
110
70
30
335

2872.30
2014.03
858.27

26.53
19.65
6.88

1358.27
2
2716.54

236.34
191.72
44.62

En vente chez tous les libraires et à la Procure
des Sœurs des Saints Noms de Jésus et de Marie

**1430, boulevard MONT-ROYAL,
OUTREMONT.**

55e MILLE
Novembre 1953

Imprimé
à l'École Industrielle des Sourds-Muets
65 ouest, rue De Castelnau
Montréal.

**Imprimé au Canada
Printed in Canada**